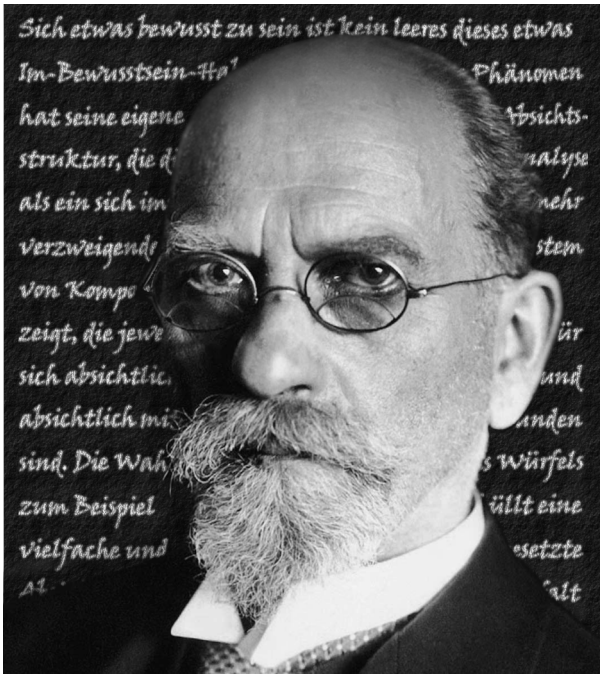
Ajahn Amaro

AUF DEN GEIST KOMMT'S AN

Der phänomenologische Zugang zur Lehre des Buddha

Dieses Buch ist Edmund Husserl, dem Philosophen und frühen Darleger der Prinzipien der Phänomenologie in der westlichen Welt, in Wertschätzung gewidmet.



„Ernste Beschäftigung mit großen Fragen lässt an sich Unbescheidenheit nicht aufkommen."

Edmund Husserl

Ajahn Amaro

Auf den Geist kommt's an

Der phänomenologische Zugang zur Lehre des Buddha

aus dem Englischen von
Bernd Golz

Herausgeber:
Muttodaya Dhamma
Herrnschrot 50
D-95236 Stammbach
Deutschland

Ajahn Amaro

Auf den Geist kommt's an

Der phänomenologische Zugang zur Lehre des Buddha

2022 © Muttodaya Dhamma
ISBN 978-3-9824580-3-8
2. Auflage 2025

Originaltitel:
Mind Is What Matters
The Phenomenological Approach of the Buddha

2021 © Amaravati Publications
ISBN 978-1-78432-117-8

Das vorliegende Werk ist als Datei zum freien Download verfügbar auf *muttodaya.org* und *fsbooks.org.*

Das gedruckte Buch ist ein Geschenk des Dhamma, erhältlich in den Klöstern Muttodaya und Amaravati u.a. (Versandmodalitäten siehe Webseiten). Eine kommerzielle Verwertung und Verkauf sind ausgeschlossen. Erlaubnis zum Nachdruck oder zu sonstiger Verwertung zur freien Verteilung kann beim Herausgeber eingeholt werden.

Übersetzung aus dem Englischen: *Bernd Golz*
Lektorat: *Christine Wagner-Poiyatzis*
Schlusskorrektur: *Yodhako Bhikkhu*
Titelbild: *Sebastian Muth*
Satz, Umschlag, Illustration: *Mettiko Bhikkhu*
Gesetzt in SIL/GPL/OFL Fonts: Jost, Biolinum, Libertine
Gedruckt bei: Druckerei *Schmidt & Buchta*, Helmbrechts

Inhaltsverzeichnis

Danksagung.....10
Zur Übersetzung.....12
Nachsatz vom Setzer.....12
Einleitung.....13
1. Nirgendwohin.....22
Umdeutung der Erfahrung.....22
Niemand geht Irgendwohin.....23
Identität, Zeit und Standort.....26
Der Schnittpunkt von Zeitlosigkeit und Zeit.....29
2. Wo endet die Welt?.....34
Rohitassa.....34
Bequeme Erfindungen.....36
Keine Grundlage für Dualitäten.....38
Buddha-Weisheit als Zuflucht.....40
3. Genesis und die Folgen.....43
Drei grundlegende Fragen.....43
Die Handvoll Blätter.....43
Die vier Edlen Wahrheiten.....46
Abhängige Entstehung.....47
Gefühle – darauf eingehen oder reagieren?.....50
Leben im Sonnenaufgang der Ewigkeit.....51
4. Den Ort lieben, an den die Musik dich führt.....54
Frieden bedeutet nicht Passivität.....54
Die Dopamin-Spülung.....55
Wissen wie der Geist funktioniert.....59
Der Terror undefinierten Seins.....61

5. Der Weg der Analyse und das Nicht-Analysierbare.....65
Die Lehrrede zum „Nicht-Selbst“.....65
Der Weg der Analyse.....68
Leerheit – der Schaumklumpen.....71
„Wer bin ich?“.....74
Ein Weiser im Frieden.....77
Der nicht-analysierbare Tathāgata – erwachtes Gewahrsein....79
Was also ist es genau?.....80
6. Respekt und Harmonie.....82
„Nur weil du es denkst, heisst es nicht, dass es wahr ist“.....82
Der Verrückte und der Vernünftige.....84
Das Einzäunen der Reptilien.....86
Phänomenologie und Richtige Achtsamkeit.....89
7. „Tu das Richtige!“.....93
Unverstricktes Teilhaben.....93
„Was ist das ‚Richtige‘, das zu tun ist?“.....94
Geschmacksrichtungen des Verlangens.....96
Mühelose Bemühung.....99
Einstimmung prägt intuitive Anpassungsfähigkeit.....101
Erfahrung und Besitz.....103
Die Anatomie der Entscheidung.....105
Auf den Geist kommt’s an – Phänomene und Noumenales. .108
Und der Tau 113
Anhang.....115
Bibliographie.....151
Glossar.....154
Abkürzungen.....165
Über den Autor.....166
Anumodana 168

Sieh, wie der Tau im Morgenschein,
soweit's in seinen kleinen Globus passt,
nach Kräften sein
ureignes Element umfasst.

Besinnt er sich auf eignes Licht
in seinen Bildern, rein und rund,
gibt er, wenn es sich bricht,
den großen Himmel in dem kleinen kund.

Gebannt auf Erden mag er sein
für seine Zeit,
doch löst sich auf davon, läuft ein
in der allmächt'gen Sonne Herrlichkeit.

Über einen Tautropfen
Andrew Marvell (1621-78)

Das, wodurch man in der Welt Weltwahrnehmender und Weltkonzipierender ist, das nennt man in der Disziplin des Edlen „die Welt“. Wodurch aber ist man in der Welt Weltwahrnehmender und Weltkonzipierender? Das Auge, das Ohr, die Nase, die Zunge, der Körper, der Geist – dadurch ist man in der Welt Weltwahrnehmender und Weltkonzipierender.

(SN 35, 116)

Ebenso ist jene Form, … ist jenes Gefühl … ist jene Wahrnehmung … sind jene Gestaltungen … ist jenes Bewusstsein, das jemand, der den *Tathāgata* beschreibt, zur Beschreibung heranziehen könnte, vom *Tathāgata* überwunden worden, an der Wurzel abgeschnitten, einem Palmenstrunk gleich gemacht, beseitigt, so dass es künftigem Entstehen nicht mehr unterworfen ist. Der *Tathāgata* ist von der Begrifflichkeit der Form … des Gefühls … der Wahrnehmung … der Gestaltungen … des Bewusstseins befreit, er ist tiefgründig, unermesslich, schwer zu erfassen wie der Ozean.

(MN 72)

Jeder, der ernstlich Philosoph werden will, muss sich einmal im Leben auf sich selbst zurückziehen und *in sich* den Umsturz aller vorgegebenen Wissenschaften und ihren Neubau versuchen.

Edmund Husserl

Eine Geschichte muss danach beurteilt werden, ob sie Sinn macht. Und „Sinn machen" sollte hier in seiner direktesten Bedeutung verstanden werden: Sinn machen heißt, die Sinne zu beleben. Eine Geschichte, die Sinn macht, ist eine, die die Sinne aus ihrem Schlummer aufrührt, eine, die die Augen und die Ohren für die reale Umgebung öffnet, die die Zunge auf die tatsächlichen Geschmäcker in der Luft einstimmt und Schauer des Erkennens entlang der Oberfläche der Haut sendet. Sinn machen bedeutet, den Körper von den Beschränkungen zu befreien, die ihm von einem abgenutzten Sprachgebrauch auferlegt wurden, und so unser gefühltes Gewahrsein der Welt zu erneuern und wieder zu beleben. Es bedeutet, die Sinne zu dem erwachen zu lassen, wo sie sind.

David Abram
The Spell Of The Sensuous:
Perception and Language in a more-than-human World

Danksagung

Jedes Buch, das veröffentlicht wird, beinhaltet den guten Willen, die Fähigkeiten und Anstrengungen vieler Menschen und dieses hier ist keine Ausnahme. Als erstes möchte ich meine Anerkennung für den Ehrwürdigen Nisabho ausdrücken, der geradezu heroisch das passende Material für die Themen dieses Buches aussortierte (was auch eine Zusammenstellung meines gesamten schriftlichen Werkes mit einschließt).

Die Transkription der Vorträge, die den Hauptteil des Textes ausmachen, wurde unter der effizienten und energischen Schirmherrschaft der Lotus Volunteer Group organisiert. Ihre schnelle Resonanz auf Aufgaben wie diese und die Flexibilität, mit der sie arbeitet, erfährt stets große Wertschätzung. Der Großteil der Übertragungen selbst wurde von Annelies Wouters in einer Geschwindigkeit und Präzision ausgeführt, die sehr begrüßt wurde.

Dennis Crean, der zahllose Arbeiten für unsere Gemeinschaft editiert und produziert hat, unternahm freundlicherweise die Aufgabe, die wortgetreuen Übertragungen in eine zusammenhängende Form zurechtzuhauen und zu arrangieren. Anschließend formte er deren Enden, damit das Material in eine lesbare und konsistente Textgestalt gebracht werden konnte. Er ist ein Meister des Rotstifts – seine Fertigkeit, Dinge auf ihre Essenz zurechtzustutzen, damit eine einfache und klare Botschaft vermittelt werden kann, ist selten in dieser Welt – und somit möchte ich wieder einmal meiner Dankbarkeit für seinen Beitrag zu diesem Werk Ausdruck verleihen.

Unter den verschiedenen Personen, welche das Manuskript lasen und dazu Rückmeldungen und Korrekturen anboten, möchte ich besonders das achtsame Auge und den scharfen Verstand von Ajahn Dhammanando erwähnen. Seine einzigartige Fertigkeit, große logische und philosophische Sprünge im Text zu erkennen und Druckfehler, fehlende Kommas und verwirrende Ausdrucksformen ausfindig zu machen, ist ein wertvolles Geschenk und dieses Buch hat wesentlich von seiner sorgfältigen Aufmerksamkeit profitiert.

Um zu schließen: Ich habe eine Anzahl von Passagen aus Arbeiten zur Physik und Philosophie in diesem Text zitiert und möchte im

besonderen Steven French, Professor für Wissenschaftsphilosophie an der Hochschule für Philosophie, Religion und Wissenschaftsgeschichte der Universität Leeds meine Dankbarkeit ausdrücken. Er gab freundlicherweise die Erlaubnis, ein längeres Zitat aus seinem Werk als Teil dieses Buches zu verwenden.

Mögen all diejenigen, die hilfreich zur Entwicklung dieses kleinen Bandes beigetragen haben, mit dem Frieden und der Freiheit gesegnet sein, die aus dem Erkennen der Natur des Geistes und seiner Beziehung zur Welt entstammt.

Ajahn Amaro
Kloster Amaravati
Frühjahr 2021

Zur Übersetzung

Jede Übertragung eines Buches aus einer Fremdsprache ist immer auch ein Stück weit die Interpretation des Übersetzers. Verschiedene Redewendungen können nicht eins zu eins ins Deutsche übersetzt werden und um einen vernünftigen Lesefluss zu ermöglichen, sah sich der Übersetzer gezwungen, die Form dem Inhalt unterzuordnen.

Sollten dadurch Irritationen oder gar Missverständnisse auftreten, so geht dies ausschließlich zu Lasten des Übersetzers.

Jede Freude beim Lesen und jede gewonnene Erkenntnis verdanken Sie ausschließlich Ajahn Amaro.

Mein enormer Dank gilt Christine Wagner-Poiyatzis für die großartige Korrektur und Sebastian Muth für das Titelbild.

Ich widme diese Übersetzungsarbeit meinen wunderbaren Kalyāṇamittas Sr. Sobhitā (Margit Staudinger) und Bernd Wolf, ohne die ich heute nicht da wäre, wo ich bin.

Mögen Sie, lieber Leser, vom nachfolgenden Text in Ihrer Praxis motiviert und inspiriert werden.

Bernd Golz
Santi Loka, Winter 2021/22

Nachsatz vom Setzer

Lieber Leser, das Buch ist aus einer Sammlung von Vorträgen entstanden, was sich naturgemäß in einer gewissen Plastizität bei der Terminologie und Gedankenführung niederschlägt.

Englische Lehrreden-Übersetzungen erfreuen sich einer Homogenität – mit „BB“ hast du (fast) alles unter einem Dach –, die auf dem deutschen Markt nicht gegeben ist. Du wirst es bei der Lektüre des Anhangs bemerken (siehe Fußnote 45).

Lass dich dessen nicht verdrießen und folge einfach dem Rat dieses Buchs, wie z.B. auf Seite 92 beschrieben.

Mettiko Bhikkhu

Einleitung

Der Titel dieses Buchs, *Auf den Geist kommt's an*, lenkt die Aufmerksamkeit zur geistigen Einstellung. Er weist darauf hin, wie enorm wichtig unsere Haltung ist, wenn der Geist Erfahrungen aufnimmt und verarbeitet, und er deutet auf jenen Aspekt der Dhamma*[1]-Praxis, alles zu unserem Lehrer zu machen.

An unserem offenen Retreat 2017 im Amaravati-Kloster nahmen über 400 Menschen teil. Ajahn Sumedho hielt jeden Abend einen Vortrag und andere Gast-Ajahns boten täglich Anleitungen an und führten Frage-und-Antwort Sitzungen durch. Für einige von uns war dies eine sehr inspirierende Zeit. Es gab eine Vielzahl erhellender und einfallsreicher Vorträge; für mich war es wahrhaft eine ermutigende und schöne Veranstaltung.

Aber was, wenn die Einstellung anderer unterschiedlich dazu war? Selbst wenn sie inspirierende Vorträge hörten, könnten sie angefangen haben zu denken, dass es zu wenige waren. Oder sie könnten die Lehrer miteinander verglichen haben, um zu beurteilen, wer besser war. Sogar so etwas Edles, Schönes und Heilsames, wie das Hören eines Dhamma-Vortrags, hätte zu einem Grund für Leiden, Enttäuschung oder Unzufriedenheit werden können, wenn die Person das Erlebnis in einer ungeschickten Art aufgefasst hätte.

Unser Geist kann sich leicht in Urteilen verfangen: „Dies" ist nicht so gut wie „das" oder „jetzt" ist nicht ganz so real oder gut wie „diese Aussicht dann in der Zukunft" oder „jene tolle Zeit damals in der Vergangenheit". Wenn unser Geist dies tut, können wir es betrachten. Dieses Gefühl der Enttäuschung, dieser vergleichende Geist, kann in diesem Moment zu unserem Lehrer werden. Wenn wir weise sind, wird *alles* uns belehren: das Wetter, unsere Erinnerungen, unsere physische Verfassung, die Umgebung und die Menschen um uns herum.

Es hängt von unserer Einstellung ab, ob alles in dieser Weise unser Lehrer sein kann; es kommt darauf an, wie unser Geist die Erfahrung

1 Begriffe, die im Glossar erklärt werden, sind bei ihrem ersten Auftreten im Text mit einem * gekennzeichnet.

des gegenwärtigen Moments auffasst. Vor vielen Jahren, als ich noch ein Teenager war, bemerkte ich, dass sogar in idyllischen Situationen – ein Picknick mit guten Freunden an einem Flussufer genießend – mein Geist völlig elend sein konnte. Immer und immer wieder bemerkte ich einen traurigen, niedergeschlagenen, unsicheren und unbefriedigenden Zustand und wichtiger noch: Ich fand nichts, das ich für dieses Gefühl verantwortlich machen konnte, keinen Ort, an dem der Fehler zu finden war. Alles war perfekt, wie im Bilderbuch. Das ärgerte mich wirklich, denn solange ich etwas finden konnte, das an diesem Gefühl schuld war, hatte mein Geist eine Entschuldigung für sein Elend. Ich erkannte: Wenn es aber gar nichts zu beschuldigen gab, dann musste das einzige Ding, das für mein Elend verantwortlich war, mein eigener Geist sein.

In der Absicht, mich selbst besser zu verstehen, beschloss ich einen Abschluss in Psychologie und Physiologie an der Universität London zu machen. Aber nach drei Jahren Studium fühlte ich mich nicht wesentlich glücklicher. Ich hatte viel über das Verhalten von Ratten und Tauben gelernt, über Statistiken und den Aufbau von Experimenten. Ich konnte auch die Namen von bedeutenden Forschern und Psychologen herunterspulen, aber ich hatte anscheinend nicht viel über meine eigene Psychologie gelernt.

Zu der Zeit war ich etwa zwanzig Jahre alt und war in meinem Unglücklichsein ziemlich verfangen. Ich wünschte mir, ich könnte eine Beziehung anfangen und vollkommen glücklich darin sein. Oder ich wünschte, dass ich fähig wäre, in London eine Arbeit zu finden, zufrieden mit einer Karriere bei einem Diamantenhändler – oder sogar für den Rest meines Lebens Zaunpfähle aus Kastanienholz zu fertigen und Zäune in meiner Heimatregion zu reparieren. Aber etwas in mir konnte mit keiner dieser Ideen zufriedengestellt werden. Um mein Elend in den Griff zu bekommen, war ich stattdessen auf dem besten Wege, Alkoholiker zu werden, und trank mich gefühllos, um es nicht mehr spüren zu müssen.

Gegen Ende meiner Universitätszeit hielt ich Rückschau auf all das, was mir das Leben bot, womit ich gesegnet war. Ich hatte eine gute

Erziehung an einer jener Schulen gehabt, die einem beibringt, mit einem piekfeinen Akzent zu sprechen, so wie Prinz Charles, und ich konnte im akademischen Leben fortfahren, wenn ich das wollte. Mein Pate, ein Partner der De Beers Diamanten Gesellschaft, hatte mir vor langer Zeit eine Stellung in diesem Unternehmen versprochen. Oder, so stellte ich mir vor, ich folgte meinen eigenen Ambitionen und würde ein großer Schriftsteller oder Schauspieler werden. Ich dachte: „Mir stehen viele Türen offen."

Nichtsdestotrotz hatte ich immer noch das Gefühl, egal, ob ich nun den großen Roman schriebe, eine blendende akademische Karriere hinlegte, einen Haufen Geld bei De Beers verdiente oder heiraten würde – wegging, um in den Cotswolds in einem strohgedeckten Landhaus zu leben, mit Rosen um die Eingangstür und lockenköpfigen Kindern, die im Sommer über den Rasen tobten – mir wäre wahrscheinlich immer noch elend zumute. Ich dachte mir: „Ich habe bereits in einem dieser Landhäuser mit Rosen um die Tür gelebt und ich war das lockenköpfige Kind, aber ich bin immer noch nicht glücklich."

Letztendlich kam ich zu dem Schluss, dass es mein Geist war, der den Unterschied ausmachte. Ich sagte mir: „Ich muss wegen diesem Geist etwas unternehmen." Dies wurde mir völlig klar. Also machte ich mir selbst ein Geschenk zu meinem 21. Geburtstag: Ich hörte mit dem Trinken auf und ging nach Asien, auf der Suche nach einem spirituellen Weg. Um es kurz zu machen: Etwa vier Monate später betrat ich ein Kloster im Nordosten Thailands. Ich war in Wat Pah Nanachat angekommen, dem Internationalen Waldkloster, gegründet von Ajahn Chah und Ajahn Sumedho.

So kam ich nun in dieses Kloster, wohl wissend, dass mein Hauptinteresse das Verstehen meines Geistes war. Zu meinem großen Glück war auch das Interesse der Menschen im Kloster direkt und vollständig auf den Geist gerichtet. Es ging nicht darum, mehr Fakten über den Geist zu lernen oder Bücher darüber zu lesen, sondern darum, den Geist direkt kennenzulernen. Ich fühlte mich sehr gesegnet, dass ich der Lehre des Buddha* begegnet war.

Zum ersten Mal lebte ich mit Menschen zusammen, die ähnliche Erfahrungen gemacht hatten wie ich: Etwas, das wir als „Welt-Überdruss“ bezeichnen könnten. Sie hatten in genau der gleichen Weise die Hohlheit gesehen, den Mangel an Werten und Substanz bei weltlichen Zielen, und wie jemand in einer total perfekten Situation sein konnte und sich trotzdem elend fühlte. Andererseits konnte jemand in einer echt schwierigen Situation stecken – wo die Dinge unbequem, schmerzhaft und ärgerlich waren – und, falls die Einstellung geschickt war, sich total wohl fühlen, völlig entspannt und zufrieden damit, dass alles mit der Welt in Ordnung war.

Im Verständnis der Natur des Geistes können wir grundsätzlich erkennen, dass Glück nicht im Besitz eines gemütlichen Hauses liegt oder im veröffentlichten Buch oder der perfekten Beziehung oder in Kindern, die die angesehene Hochschule besuchen. Glück liegt nicht im Objekt, sondern im Subjekt. Alles hängt von der Einstellung ab. Die Einstellung ist wohl der Kern der Einsichtsmeditation. Auf den Geist kommt’s an.

Wir alle denken von uns: „Ich bin eine Person. Ich bin eine Frau. Ich bin ein Mann. Ich bin so-und-so alt. Ich habe diesen Körper. Ich habe diesen Geist. Ich habe meine Lebensgeschichte.“ Wir fühlen uns, als wären wir unabhängige Wesen, die sich innerhalb einer festen Welt bewegen. Selbst wenn wir Meditation entwickeln, gibt es den Eindruck, dass „der Geist“ „die Welt“ beobachtet, einschließlich der „inneren Welt“ von Gedanken und Erinnerungen, Absichten und Emotionen. Es gibt da diese Dynamik: „Ich hier drin / Welt da draußen“. Für die meisten von uns ist das eine unzweifelhafte Realität. Der Buddha sagte jedoch in einer kurzen, aber sehr bedeutenden Lehrrede:

> Das, wodurch man in der Welt Weltwahrnehmender (*lokasaññī**) und Weltkonzipierender (*lokamānī**) ist, das nennt man in der Disziplin des Edlen „die Welt“. Wodurch aber ist man in der Welt Weltwahrnehmender und Weltkonzipierender?

> Das Auge, das Ohr, die Nase, die Zunge, der Körper, der Geist – dadurch ist man in der Welt Weltwahrnehmender und Weltkonzipierender … das nennt man in der Disziplin des Edlen „die Welt“.
>
> (SN 35, 116)[2]

Der Buddha sagt, dass „die Welt“ die Welt unserer Erfahrung ist. Das besagt nicht, dass die Realität einfach nur ein Traum ist und wir sie individuell in unserem Geist erschaffen haben; es besagt, dass alles, was wir während unseres gesamten Lebens erfahren haben, die Darstellung der Welt durch unseren Geist ist. Wir können die Welt nicht wirklich erkennen. Wir können die Welt nur so erkennen, wie sie dieser *Geist darstellt*.

Alles, was wir jemals erlebt haben, wurde durch die Vermittlung eines spezifischen Geistes erfahren. Sogar noch bevor wir denken oder sprechen konnten, erkannten wir die Welt durch unseren Geist. Vom Herzschlag unserer Mutter, als wir noch in ihrem Leib waren, über die Geburt, bis zu allen Erfahrungen in unserer Kindheit, Jugend und im Erwachsenenalter: Jedes einzelne Gefühl und jede Wahrnehmung – ob angenehm oder schmerzhaft, konzeptuell, emotional, was auch immer es sein mag – wurde durch die Vermittlung dieses Geistes erfahren.

Wir können über „die Welt“ auf die verschiedenste Art und Weise reden. Im Allgemeinen neigen diejenigen von uns, die aus einem westlichen, europäischen Hintergrund stammen, zum Theoretischen oder Wissenschaftlichen. Wir sprechen über die Welt als Kosmos, Galaxien, Sterne, Planeten und Leben hier auf der Erde mit ihren Ozeanen und Kontinenten, Bergen und Flüssen, den menschlichen Wesen und Tieren. Aber der Zugang des Buddha ist anders. Er ist sehr direkt und persönlich. Er lehrt, dass wir nur dann sinnvoll über die Welt reden können, wenn wir sie *erleben*. Was wir „die Welt“ nennen, ist tatsächlich eine Erfahrung, die der Geist aus Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Spüren, Denken und Erinnern zusammensetzt.

2 Die vollständige Lehrrede siehe Anhang §1

In Begriffen der westlichen Philosophie könnte man den Zugang des Buddha als „phänomenologisch“ bezeichnen. Natürlich war der Buddha nicht exakt (und sicherlich nicht lediglich) ein Phänomenologe, entsprechend einer strikten Definition des philosophischen Begriffs, aber sein Zugang war sehr ähnlich: Die einzige Welt, über die wir sinnvollerweise reden können, ist die, die wir erleben. Wir können theoretisieren, wir können fragen: „Wie wäre die Welt, wenn nicht *ich* sie erfahren würde oder wenn sie nicht aus einer menschlichen Perspektive heraus gesehen würde?“ Aber wir können solche hypothetischen Fragen nicht sinnvoll beantworten, weil alles was wir wahrhaft wissen können, unsere sinnliche Erfahrung in jedem Moment ist.[3]

Des Buddhas Zugang zu einem Verständnis des Lebens besteht darin, die Erlebensmuster zu bemerken, *so wie wir sie erkennen*, anstatt durch eine Art von *eventuell* unbeeinflusstem oder objektivem Standpunkt. „Die Welt“ ist die Welt unserer Sinne und kein Objekt „da draußen“, welches von einer unparteiischen Perspektive aus wahrgenommen werden kann. Es ist auch interessant, dass in der Domäne der Quantenphysik beobachtet wurde, dass „kein elementares Quantenphänomen ein Phänomen ist, bis es ein beobachtetes Phänomen ist“[4], und dass „das Universum nicht ‚da draußen‘, unabhängig von allen Beobachtungsvorgängen existiert“[5]. Diese Wechselbeziehung wurde durch den Physiker Fritjof Capra hilfreich zusammengefasst:

3 Es gibt eine feine Arbeit des Philosophen Thomas Nagel zu diesem Thema mit dem Titel *What is it like to be a bat?,* erstmals in *The Philosophical Review* (Okt. 1974) veröffentlicht. Neuauflage bei Daniel Dennett & Douglas R. Hofstadter (Herausgeber) *The Minds I: Fantasies and Reflections on Self and Soul*, Basic Books (1981).

4 John A. Wheeler, Warner A. Miller, *Foundations of Quantum Mechanics in the Light of New Technlogy*, S. 72-84, *Delayed-Choice Experiments and Bohr's Elementary Quantum Phenomenon,* (1997).

5 John A. Wheeler, *Beyond the Black Hole*, bei H. Woolf (Herausg.), *Some Strangeness in the Proportion: A Centennial Symposium to Celebrate the Achievments of Albert Einstein*, Addison-Wesley, Reading, Mass., (1980)

> Die Tatsache, dass alle Eigenschaften von Partikeln von den Prinzipien bestimmt sind, die in enger Beziehung zur Beobachtungsmethode stehen, würde bedeuten, dass die Grundstrukturen der materiellen Welt ultimativ durch die Art bestimmt sind, in der wir die Welt betrachten; dass die beobachteten Muster der Materie Reflexionen der Muster des Geistes sind.[6]

Einige andere Aussagen früherer und gegenwärtiger westlicher Akademiker beziehen sich in hilfreicher Weise auch auf diesen Bereich. Zunächst einmal wurde in Übereinstimmung mit Edmund Husserl, dem Begründer der neuzeitlichen Phänomenologie*, festgestellt:

> Geist und Welt sind keine getrennten Einheiten, vielmehr sind sie grundlegend miteinander verbunden.[7]

Der zeitgenössische Philosoph Steven French hat ebenfalls tief in diesen Bereich geblickt – hinsichtlich der Rolle des „Teilnehmers" in der Quantenmechanik und der Anwendung eines phänomenologischen Zugangs – und machte in einem kürzlich erschienenen Artikel[8] folgende Anmerkungen:

> London und Bauer[9] verwerfen die „klassische" Objektivität als nutzlos; sie sollte durch ein neues phänomenologisches Konzept ersetzt werden, dem entsprechend man die „objektive Welt" als „die objektive Welt, wie sie für uns Bedeutung hat" verstehen sollte.

6 Fritjof Capra, *The Turning Point: Science, Society and the Rising Culture*, Bantam Books(1982).

7 S. Gallagher & D. Zahavi, *The phenomenological mind. An introduction to philosophy of mind and science* (2. Auflage), Rousledge, (2012).

8 Steven French, *Phenomenology solves quantum puzzles – Bringing consciousness back to the quantum table* IAI News, Issue 90, (21st July 2020).

9 Fritz London & Edmond Bauer, *La théorie de l'observation en mécanique quantique,* Hermann & Cie, (1939).

> [I]n diesem Bild ist die Welt was sie ist, nur als das Korrelat eines erlebenden Bewusstseins, aber sowohl die Welt wie sie erlebt wird, wie auch jenes Bewusstsein, sind in deren wechselseitigem Abhängigkeitsverhältnis begründet.
>
> Carlo Rovellis „relationsgemäße" Interpretation der Quantentheorie (wurde) ursprünglich entwickelt, um dabei zu helfen, den Weg zu einer Form der Quantengravitation zu ebnen. Dieser Zugang nimmt die Zustände von Systemen in ihrer Natur als essentiell relational an: So wie Geschwindigkeit kein alleiniges Eigentum eines Systems ist, sondern nur in Relation zu einem anderen System steht, so ist der Zustand von „Katze tot/lebendig" (in Schrödingers berühmten Gedankenexperiment) nicht einer, in dem sich die Katze an und für sich befindet, sondern nur im Verhältnis zum Zustand des anderen Systems der Mess-Interaktion – in diesem Fall dem des Beobachters. Rovellis Interpretation und der „korrelative" Aspekt eines phänomenologischen Standpunkts greifen offensichtlich sehr schön ineinander, was aber letzterer ins Gespräch bringt, ist die Rolle des Bewusstseins als grundlegender „Pol" in Rovellis Relationen. Der andere „Pol" ist das System, das beobachtet wird, und so, um beim Bild zu bleiben, *ist die Welt was sie ist, nur als das Korrelat eines erlebenden Bewusstseins, aber sowohl die Welt wie sie erlebt wird als auch jenes Bewusstsein sind in deren wechselseitigem Abhängigkeitsverhältnis begründet* (Hervorhebung hinzugefügt).

Dies ist ein sehr bedeutsames Prinzip. Die Welt, die erkannt werden kann, ist nicht *die* Welt, sie ist unsere *Version* der Welt; das ist sowohl die Schlussfolgerung des Buddha, wie auch die gegenwärtiger Wissenschaftler und Philosophen. Und unsere Version der Welt ist abhängig von vielen Faktoren: der Sprache, die wir sprechen, ob wir eine Frau oder ein Mann sind, 10 Jahre alt oder 80, ein künstlerischer

Typ sind oder ein mathematischer, ein Pessimist oder Optimist. All diese verschiedenen Einflüsse spielen in die Art, wie wir Dinge erleben, mit hinein. Der Geist filtert die Welt nicht nur ein bisschen, der Geist *fabriziert* von Moment zu Moment unser Erleben der Welt. Ironischerweise drückt sich dieses Prinzip bereits im Wort „Fakt" aus; entgegen der gewöhnlichen Annahme im Sinne von „einer unbestreitbaren Realität", stammt das Wort vom lateinischen *facere* ab, was „tun" oder „machen" bedeutet. Sogar „Fakten" über „die Welt" sind somit als Geist-vermittelte Konstrukte anzuerkennen. Ähnlich stammt das lateinische Wort für „Ding", *res*, von *reri* ab, was „denken" bedeutet, was darauf hindeutet, dass wir Dinge ins Dasein denken.

Dieses phänomenologische Verständnis der Buddha-Lehre ist der Erforschung und der Kontemplation wert – und kann tiefgründig befreiend sein.

1. Nirgendwohin

Umdeutung der Erfahrung

Wenn wir den gewöhnlichen Fluss der Aktivität erleben – von einem Ort zum anderen gehen, mit einem Kollegen reden, auf die Uhr sehen –, können wir diese Erfahrung bemerken und umdeuten. Anstatt „Ich gehe. Ich rede. Ich sehe auf die Uhr", können wir unseren Blickwinkel verändern: „Da ist gehen. Da ist reden. Da ist auf die Uhr sehen."

Wir können, in einem gewissen Sinne, den Geist so umtrainieren, dass er das Erleben der Welt auf eine andere Art sieht. Wenn wir uns zum Mittagessen hinsetzen, passiert Mittagessen in unserem Geist. Wir mögen denken, „Ich führe Nahrung zum Mund", aber unser Mund ist „in" unserem Geist. Wir mögen denken, „Ich sitze in einem Zimmer", aber das Zimmer ist in unserem Geist.

Unsere innere Welt beinhaltet Gedanken und Emotionen, Gefallen und Missfallen, Billigung und Missbilligung. Anstatt in diesen Erfahrungen gefangen zu werden, kann es das reine Gewahrsein geben: „Das ist eine Wahrnehmung von Gefallen", „Das ist eine Wahrnehmung von Missfallen". Diese umgedeutete Wahrnehmung kann auf Sehen, Schmecken, Fühlen, Hören …, also das ganze Spektrum des Erlebens angewandt werden: „Das ist Hören. Das ist Sehen. Das ist Reflektieren. Das ist, was gerade abläuft."

Gewöhnlich erfahren wir das, was wir erleben, als „gewollt/ungewollt", „gefällt/missfällt" oder „gut/schlecht". Wir können stattdessen einen Schritt zurücktreten und einen anderen Blickwinkel kultivieren. Wenn wir z.B. etwas bekommen, das wir wollen, können wir reflektieren: „Darauf habe ich gewartet. Jetzt habe ich es bekommen." Wir können bemerken, wie sich die Erwartungshaltung in Befriedigung wandelt. Dann können wir die Erfahrung der Verwandlung als solche bemerken, anstatt im Erleben von „Ha, ich habe, was ich wollte! Hurra!" verloren zu gehen.

Die Welt geschieht in unserem Geist. Das ist nicht einfach nur ein geistiges Spiel, es ist eine Umdeutung der Erfahrung. Nun, was ist

der Effekt davon? Wie verändert das die Art, in der die Welt gefühlt wird? Wie verändert das die Art, in der die Welt gesehen wird?

Diese Umdeutung besteht nicht einfach darin, Verhaltensweisen zu erlernen oder Anweisungen zu gehorchen. Beim Befolgen von Anweisungen oder Ratschlägen geht es um den inneren Effekt, der möglicherweise eintritt. Was aber wirklich zählt, ist die Veränderung des Herzens. Wenn es diese Verschiebung der Sicht gibt, diese Veränderung der Perspektive – wie fühlt sich das an?

Nehmt das wirklich in euch auf! Die Welt geschieht *hier*, im Geist. Wir erkennen die Welt als Muster von Wahrnehmungen. Entstehend und vergehend. Wie fühlt sich das im Herzen an? Gibt es eine Qualität von Freiheit? Eine Qualität von Leichtigkeit? Gibt es eine Möglichkeit, dass das Empfinden von Stress (*dukkha**) endet?

Experimentiert damit und seht, ob es aufrecht erhalten werden kann. Selbstverständlich vergessen wir es wieder oder werden abgelenkt. Es ist ganz natürlich abzuschweifen. Wir mögen bemerken, dass eine Stunde vergangen ist und dass wir völlig in unseren eigenen Projektionen, Vorlieben, Abneigungen oder Dramen aufgegangen sind. Aber dann gibt es die Umformung: „O ja, das ist die Erfahrung des sich Verlierens in einem Drama. So fühlt sich das an. Das ist der Geist, der sich in Geschichten verliert. Aha!“

Niemand geht Irgendwohin

Ajahn Sumedho sprach wiederholt über dieses Thema. Er pflegte zu sagen, „Die Welt ist in eurem Geist“. Während es auf einer Ebene wahr ist, dass die Welt „da draußen“ ist und wir uns in ihr bewegen, wird auf einer anderen Ebene die Welt nur in unserem Geist erlebt. Ähnlich dem, als ich mich einmal in der Planung zu einer *Thudong*-Wanderung verstrickte und Ajahn Sumedho mich erinnerte: „Faktisch gibt es niemanden, der irgendwohin geht; es gibt nur sich verändernde Bedingungen.“[10]

10 Ein vollständiger Bericht über diese Wanderung findet sich im Buch des Autors *Tudong – the Long Road North*, (1984).

Dies war wirklich eine wunderbare Kontemplation für mich. Auf meiner Reise bemerkte ich reihenweise Wahrnehmungen: eine Wahrnehmung von Rucksack-Aufnehmen, eine Wahrnehmung von Abschied-Winken, eine Wahrnehmung von fallendem Regen, eine Wahrnehmung von Landstraßen-entlang-Gehen. Und wenn ich mich daran erinnerte, dann sah ich, dass all diese Wahrnehmungen „hier" geschahen.

Wann immer wir reisen oder uns von einem Ort zum anderen bewegen, ist das einfach nur eine Wahrnehmung, die in diesem Moment geschieht: eine Wahrnehmung des Autos, eine Wahrnehmung der Autobahn, eine Wahrnehmung von Städten, die vorbeiziehen oder eine Wahrnehmung von irgendwo ankommen. Aber wohin wir auch gehen, es ist immer „hier". War jemals irgendwer von uns an einem Ort, der nicht „hier" war? Wo auch immer wir während unseres gesamten Lebens gewesen sind, es war immer exakt „hier".

Wenn wir uns somit daran erinnern, dass tatsächlich niemand irgendwohin geht – dass es nur sich verändernde Bedingungen des Geistes gibt –, verschiebt dies unsere Perspektive auf das Leben. Selbst wenn wir uns vielleicht energisch bewegen – fahren, gehen oder rennen –, sobald der Geist sich daran erinnert, dass alles nur „hier" geschieht, gibt es eine tiefe Ruhe innerhalb der Bewegung. Eine Friedlichkeit. Ein Gefühl von „niemand geht irgendwohin". Das Herz ist von Dringlichkeit befreit. Diese Geräumigkeit ist das, was wir „Freiheit vom Werden" nennen.

Ebenso deutete Ajahn Sumedho regelmäßig darauf hin: Wenn wir schon zu Beginn der Ansicht sind, dass wir eine unerleuchtete Person sind, die jetzt etwas tun muss, um in der Zukunft erleuchtet zu werden, dann beginnen wir mit Ignoranz (*avijjā**) und enden bei Leiden (*dukkha*). Wenn wir jedoch mit Gewahrsein (*vijjā**) beginnen, dann werden wir bei Frieden (Nibbāna*) enden.

Natürlich mögen wir denken, „Aber ich *bin* doch ein unerleuchteter Mensch! Und ich *will* etwas tun, um Erleuchtung zu erlangen. Schließlich geht es doch im Buddhismus darum, eine spirituelle Praxis auszuüben, um uns besser zu machen, oder?" Aber wir müssen

sehr genau aufpassen bei der Formulierung: „Ich *bin* ein unerleuchteter Mensch, der jetzt etwas tun muss, um in der Zukunft erleuchtet zu *werden*." Mit dieser Redeweise, mit der Ausbildung dieser Haltung, wird eine „Person" geschaffen und es wird „Zeit" geschaffen. Wir nähern uns unbewusst der Dhamma-Praxis aus der Position der Selbst-Sicht an: „Ich bin eine Person." Genau da ergreift der Geist ein Selbst (*attā*).

Wenn wir unsere Ansicht von „Ich bin ein unerleuchteter Mensch, der jetzt etwas tun muss, um in der Zukunft erleuchtet zu werden." zu „Sei jetzt wach!" verändern, dann nutzen wir die Kapazität des Geistes, um gewahr und wach zu sein, ohne einen Standpunkt einer Selbst-Ansicht zu schaffen und ohne Vorstellungen von „Ich, Mir und Mein" zu etablieren.

Je wacher der Geist ist, desto mehr bemerken wir dann, dass Gewahrsein keine Person ist, dass der Geist keine Person ist. Wir erkennen auch, dass die persönlichen Eigenschaften – eine Frau oder ein Mann zu sein, alt oder jung, gesund oder krank – auftauchen und wieder verschwinden. Diese Eigenschaften werden vom Gewahrsein erkannt, welches selbst weder weiblich noch männlich, alt oder jung, weder groß noch klein ist. Es hat keine Nationalität, keine Gestalt und kein Alter.

Was nun wahr ist hinsichtlich der „Zeit" und dem „Selbst", gilt auch für den „Ort" – Gewahrsein ist nicht verortet. Wenn also Ajahn Sumedho sagt, „Faktisch geht niemand irgendwohin; es gibt nur sich verändernde Bedingungen", dann durchlöchert dies die auf einem Selbst basierende Haltung von „Ich gehe wohin".

Des Weiteren ist das, was wir erleben, niemals wahrhaft „Ich" oder „mir" oder „mein", auch wenn es „die Version der Welt dieses Geistes" ist. Wenn also Formulierungen wie „Die Welt die wir erleben, ist unsere Version der Welt" (s.o.) benutzt werden, dann sollten diese immer im Lichte dieser Einsicht von „Nicht-Selbst" (*anattā**) betrachtet werden.

Identität, Zeit und Standort

Der Geist gestaltet Bilder von Vergangenheit und Zukunft, Wahrnehmungen von „mir“, durch Zeit und Raum ziehend. Während der vergangenen Woche war ich „hier“; ich werde in der Zukunft „dorthin“ gehen. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – das Gefühl von „Ich“, das Gefühl von Platz oder Standort – je mehr wir über die Natur des Erlebens reflektieren, über das Erscheinen und Vergehen der Welt so wie sie geschieht (Anblicke, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Gespürtes, Gefühle, Gedanken, Vorstellungen), umso deutlicher sehen wir, dass alles HIER und JETZT geschieht.

Wo ist die Vergangenheit? Wo ist die Gegenwart? Wo ist die Zukunft? Wo ist „hier“? All dies nimmt innerhalb des Raumes des Gewahrseins Gestalt an. Wo auch immer wir während unseres gesamten Lebens gewesen sind, es war immer exakt „hier“ – ob es nun Malaysia, Sri Lanka, Amerika, England oder Thailand war. Wo immer wir auch waren, welches Datum der Kalender auch zeigte, es war immer „jetzt“, als es erlebt wurde. Der Geist ist der Knotenpunkt, das Zentrum des Erlebens. Das Universum wird im Geist erkannt; dieser Geist ist an sich das Zentrum des Universums. Es gibt Wahrnehmungen eines „Ich“, das durch Zeit und Raum zieht, aber diese Wahrnehmungen tauchen auf, nehmen Gestalt an und werden hier und jetzt erkannt.

Erinnerungen, Ideen, Emotionen und Entscheidungen – sie alle werden hier und jetzt wahrgenommen. Die meiste Zeit aber begreifen wir nicht, dass all unsere alltäglichen Annahmen, all unsere Ideen darüber, wo wir sind und wohin wir gehen, auf den Wahrnehmungsgewohnheiten, der Selbst-Ansicht, dem Anhaften am Erleben und der Identifikation mit dem Körper und der Persönlichkeit beruhen: mit Identität, Zeit und Ort.

Ajahn Chah pflegte Menschen mit dem Rätsel zu konfrontieren: „Wenn du nicht vorwärts gehen kannst, nicht zurück gehen kannst und nicht stehen bleiben kannst, wohin kannst du dann gehen?“ Die Leute waren dann immer etwas befremdet und deren denkender

Geist frustriert: „Was für eine seltsame Frage!“ Solange der Geist sich mit dem Körper identifiziert, der Persönlichkeit oder mit Zeit und Raum als absoluten Wirklichkeiten, solange gibt es für das Rätsel keine Lösung. Wenn aber der Geist seine Identifikation mit der Individualität, der Zeit und dem Ort aufgibt, löst sich das Rätsel von selbst. Wenn der Geist zu seiner eigenen Qualität des selbstlosen, zeitlosen und nicht-verorteten Gewahrseins erwacht, dann ist dieses Erkennen – das erwachte Gewahrsein – geklärt. Das verwirrende Rätsel ist gelöst, da der Geist aufhört, sich mit Zeit, individueller Persönlichkeit und dem dreidimensionalen Raum zu identifizieren – es ist einfach erwachtes Wissen, *buddho**. Wie es Ajahn Chah erklären würde:

> Das Buddha-Dhamma findet sich weder im Voranschreiten, noch im Zurückgehen, noch im Stillstehen. Dies … ist dein Ort des Nicht-Verweilens.
>
> Ajahn Chah, Zitat aus *Die Insel* (2021)

In der Lehrredensammlung namens *Udāna*, sagte der Buddha ähnliches:

> Es gibt dieses *āyatana**, dieses Gebiet, wo es … weder ein Voranschreiten, noch ein Zurückgehen, noch ein Stillstehen gibt, weder ein Erscheinen noch ein Verschwinden … Eben das ist des Leidens Ende.
>
> (Ud 8, 1)[11]

Dies ist das Prinzip, auf das Ajahn Chah hinwies.

Der Geist ist gegenwärtig, er ist wach und er weiß. Dieses Wissen ist tiefgründig, unermesslich, unergründlich und gewahr, aber es ist keine Person, nicht innerhalb eines Bereichs von Zeit und befindet sich an keinem Ort. Diese wache, gewahre Qualität ist ein Merkmal des Dhamma. Wie in den täglichen Dhamma-Betrachtungen gesagt wird: *Sabbe dhamma anattā* (alle Dinge sind Nicht-Selbst); das Dhamma ist *sandiṭṭhiko** (hier&jetzt ersichtlich) und *akāliko** (zeitlos).

11 Für das vollständige Zitat siehe Anhang §2.

Der Geist ist in seiner Essenz Dhamma. Er ist keine Person, obwohl er die Persönlichkeit und alle persönlichen Qualitäten kennt, so wie sie entstehen und vergehen. Er ist nicht weiblich oder männlich, obwohl er Weiblichkeit und Männlichkeit kennt. Er ist weder aufgeregt noch ruhig, obwohl er diese Gefühle kennt. Er ist nicht außen oder innen, weder mögend noch ablehnend, aber er kennt diese Wahrnehmungen. Der Geist ist Dhamma: gewahr und wach. Der Buddha erscheint aus dem Dhamma. Wenn das Dhamma die Substanz des Geistes ist, dann ist der Buddha, erwachtes Gewahrsein, seine Funktion. Auch Ajahn Chah beschrieb dieses Verhältnis so:

> Gegenwärtig lebt der Buddha noch, der wahre Buddha, denn er ist das Dhamma selbst, das „*sacca-dhamma*". Und „*sacca-dhamma*", das, was es einem ermöglicht, ein Buddha zu werden, existiert immer noch. Es ist nicht verschwunden! Es lässt zwei Buddhas entstehen, einen im Körper und einen im Geist. „Das wahre Dhamma", sagte der Buddha zu Ānanda, „kann nur durch Praxis verwirklicht werden." Wer den Buddha sieht, sieht das Dhamma. Was heißt das? Früher existierte kein Buddha; erst als Siddhattha Gotama das Dhamma verwirklichte, wurde er zum Buddha. Wenn wir es so erklären, ist er wie wir. Wenn wir das Dhamma verwirklichen, dann werden wir ebenfalls ein Buddha. Dies wird als der Buddha im Geist oder „*nāma-dhamma*" bezeichnet.[12]

12 *Die gesammelten Lehren von Ajahn Chah*, S. 525-526, Dhammapala Verlag, (2021).

Der Schnittpunkt von Zeitlosigkeit und Zeit

Wenn der Geist, das Herz, erwacht und seine eigene Natur verkörpert, dann gibt es da einen tiefgründigen Frieden. Dieser Frieden erscheint nicht aus „etwas", das aufgeregt war und dann aufgehört hat, aufgeregt zu sein. Dieser Frieden ist von einer völlig anderen Art – ein Frieden, der auf Selbstlosigkeit, Zeitlosigkeit und Freiheit vom Standort beruht. Der Buddha lehrte, „*Bhavanirodho* nibbānaṁ*" (AN 10, 7), was soviel bedeutet wie „Das Aufhören des Werdens ist Nibbāna". Oder wie Hui Neng sagte:

> In diesem Moment ist nichts, das beginnt zu sein.
> In diesem Moment ist nichts, das aufhört zu sein.
> In diesem Moment also, gibt es weder Geburt noch Tod,
> die beendet werden müssten.[13]

„Aufhören des Werdens" bedeutet keinen kompletten Stillstand. Es bedeutet nicht, dass wir aufhören zu atmen oder dass wir mitten in der Bewegung erstarren, als würden wir „Ochs am Berg" spielen. Dieses „Aufhören" bedeutet nicht das Enden von etwas, das in der Zeit existiert. Stattdessen ist es das Erkennen der zeitlosen Präsenz, der Soheit (*tathatā**), welche dem Fluss der Wahrnehmungen zugrunde liegt – das Erkennen des Raumes innerhalb dessen jede Wahrnehmung, jedes Gefühl, jeder Gedanke, jede Auswahl und jede Handlung stattfinden.

Selbst während der Körper atmet: Das, was den Atem erkennt, bewegt sich nicht. Selbst während der Körper sich bewegt: Das, was den Körper erkennt, ist immer-präsent, völlig „hier", außerhalb der Welt von Bewegung und Zeit. Das „Aufhören des Werdens" ist das Herz, welches sich auf die immer-präsente, selbstlose, zeitlose und nicht-verortete Qualität des Dhamma eingestimmt hat. In seinen *Vier Quartetten*, nannte T. S. Eliot es „den Schnittpunkt von Zeitlosigkeit und Zeit".[14]

13 Hui Neng, wie von Alan Watts zitiert in *The Way of Zen*, S. 201, Vintage Spiritual Classics, (1999).

Das ist das, was buddhistische Meditierende tun: Sie achten auf den Schnittpunkt von Zeitlosigkeit und Zeit.

> Während sich der Körper bewegt, gibt es eine Stille.
>
> Während Gedanken und Worte erscheinen und vergehen, gibt es eine Stille.
>
> Während Klänge vernommen werden, gibt es eine Stille hinter ihnen.
>
> Während Formen erscheinen und wieder vergehen, gibt es einen Raum, in welchem diese Formen erscheinen.

So gesagt, sollte verstanden werden, dass diese Art von Stille sich nicht nur auf ein sich bewegendes Ding bezieht, welches in seiner Bewegung erstarrt ist; diese Stille ist nicht bloß eine Abwesenheit von Geräuschen; diese Stille ist nicht einfach eine Lücke zwischen den Objekten – sondern dies sind Redewendungen, um auf die Qualitäten des Dhammas hinzuweisen, nämlich das Ungeborene, das Nicht-Entstandene, das Nicht-Geschaffene, das Formlose.[15] Es ist die noumenale*, transzendente Realität, die das integrative Prinzip darstellt, welches die Erfahrung aller Phänomene untermauert. Wenn wir für einen Moment in den Bereich der theoretischen Physik zurückkehren, meine ich, dass diese zeitlose unermessliche Realität genau das ist, worauf sich David Bohm bezog, als er von „der impliziten Ordnung“ sprach und als er schrieb:

> Das führt uns dazu, des Weiteren vorzuschlagen, dass die umfassendere, tiefere und mehr innerliche Realität weder Geist noch Körper ist, sondern eine noch höher dimensionale Realität, welche deren gemeinsame Grundlage bildet und welche von einer Natur ist, die über beide hinausgeht.[16]

14 T. S. Eliot, *Four Quartets, The Dry Salvages* V, II 201-2, Faber & Faber, (1941).

15 Für das vollständige Zitat siehe Anhang §3.

16 David Bohm, *Wholeness and the Implicate Order*, S. 265, Routledge Classics, (1980).

Bohm macht auch einige hilfreiche Anmerkungen über die Natur des Messens und der unermesslichen Qualität der Realität:

> So gibt es im Sanskrit (welches einen gemeinsamen Ursprung mit der indoeuropäische Sprachengruppe hat) das Wort „matra", was „Maß" im musikalischen Sinne bedeutet, was augenscheinlich dem griechischen Wort „metron" nahe steht. Es gibt aber noch ein anderes Wort, „maya", das von der gleichen Wurzel stammt und „Illusion" bedeutet. Dies ist ein außergewöhnlich bedeutender Punkt. Während für die westliche Gesellschaft, die sich von den Griechen ableitet, Maß, mit allem was dieses Wort beinhaltet, die reine Essenz der Realität ist oder zumindest der Schlüssel zu dieser Essenz, wird im Osten Maß heute gewöhnlich als etwas betrachtet, das in gewisser Weise falsch und irreführend ist. So gesehen ist die gesamte Struktur und Ordnung von Formen, Proportionen und „Verhältnissen" (das lateinische Wort „ratio", von dem sich der moderne Begriff „Vernunft" ableitet), welche sich der gewöhnlichen Wahrnehmung und Vernunft darbieten, als eine Art Schleier zu betrachten, welcher die wahre Realität bedeckt, die von den Sinnen nicht bemerkt werden kann und von der nichts gesagt oder gedacht werden kann.[17]

So wie der Bereich der Handlungen immer deutlicher zu einer erkannten Qualität im Raum des Geistes wird, entwickeln wir ein Gefühl von Zeitlosigkeit als Kontext des Erlebens. Wir stellen uns auf eine Gegenwart ein, die ungestört von Bewegung ist oder vom Erscheinen und Vergehen von Wahrnehmungen, Objekten und Gefühlen.

Wir denken uns die Gegenwart oft als eine unbedeutende kleine Linie zwischen einer unendlichen Vergangenheit und einer unendlichen Zukunft, als einen unwichtigen Splitter der Zeit. Im Kontext des „Urknalls", vor etwa dreizehn Milliarden Jahren in der Vergangen-

17 David Bohm, ebd. S. 29

heit, und der Zukunft, die sich unendlich vor uns erstreckt, wie könnte dieser winzige Moment, den wir „die Gegenwart“ nennen, Bedeutung haben? Jedoch in Beziehung zur persönlichen Erfahrung umfasst der gegenwärtige Moment die gesamte Zeit.

Ebenso ist der Geist, wach und gewahr im gegenwärtigen Moment, alles. Wahrnehmungen von Vergangenheit und Zukunft, von Selbst und Anderem, von hier und dort, sind alles Muster, die jetzt, in der zeitlosen Gegenwart, im Geist erkannt werden. Die Welt ist eine Welt des Geistes. Das Maß, in dem dies verwirklicht, verkörpert und voll erkannt werden kann, ist das Maß, in dem das Herz vollkommen leicht ist, völlig im Frieden und völlig empfänglich für den Fluss der Wahrnehmungen, Gedanken, Stimmungen, Gefühle, für die Handlungen der Welt, die Menschen und die Dinge.

Umgekehrt jagt der unerwachte Geist hinter Vorlieben und Abneigungen her. Er identifiziert sich mit Selbst und Anderem, verfängt sich im Wollen, Befürchten, Hassen und Hoffen. Das Maß, in dem der Geist unerwacht ist, ist das Maß, in dem der Frieden verdunkelt und dem Herzen unzugänglich wird. Der unerwachte Geist bindet sich an das Aufgeregte, das Turbulente und an das Trennende.

Wir sind also eingeladen, unser Herz der Welt zu öffnen und die Qualität des erwachten Gewahrseins und der zeitlosen Gegenwart zu verwirklichen. Selbst wenn wir wohin gehen, Persönlichkeiten annehmen, uns bei Aktivitäten engagieren und Entscheidungen treffen, braucht der Geist, das Herz, diese Dinge nicht zu tun, um erfüllt, vollständig oder verwirklicht zu sein. Erfüllung kommt vom Geist, der seine eigene Natur kennt. Das Herz ist bereits das Dhamma, was sonst also gibt es zu bekommen oder zu tun, um das Dhamma zu erfüllen? Das einzig wahrhaft begehrenswerte Ding ist, das zu sein, was wir bereits sind.

Während jedes Tages, wenn die Minuten verstreichen, die Sonne aufgeht, ihren Höchststand erreicht und untergeht, der Mond kommt und geht, können wir erforschen, wie es sich anfühlt, jemand zu werden, wohin zu gehen oder etwas zu tun. Wir können zu der Ruhe erwachen, innerhalb der alle Bewegung geschieht, die Stille hören,

die jedes Geräusch durchdringt, können uns des Raumes gewahr sein, in dem alle Formen Gestalt annehmen. Es gibt Bewegung, aber niemand geht irgendwohin. Es gibt Handlung, aber kein „Ding“ wird getan und kein „Jemand“ tut es. Es gibt Auswahl und Entscheidungen, aber keine Person, die entscheidet. Es gibt das Herz, das auf Zeit, Ort und Situation anspricht; es gibt die Leichtigkeit des Friedens, die sich im Gewahrsein verkörpert.

2. Wo endet die Welt?

Rohitassa

Es ist für uns als menschliche Wesen völlig natürlich, dass wir nach einer Art Vollständigkeit oder Erfüllung suchen. Wir steuern unser Leben in Richtung bestimmter Ziele und verschiedener Arten weltlicher Errungenschaften, wie etwa Besitztümer, Lebensläufe, besuchte Reiseziele, ja sogar Retreats, an denen wir teilnahmen. Aber wie Ajahn Chah so oft sagte: „Wenn ihr nach Endgültigkeit in dem sucht, was endlos ist, oder nach Sicherheit in dem, was unsicher ist, seid ihr dazu bestimmt, enttäuscht zu werden."

Die buddhistischen Schriften erzählen die Geschichte eines *deva** namens Rohitassa, der eines Nachts kam, um den Buddha zu sehen. Er sprach zum Buddha: „In meinem letzten Leben war ich ein Yogi und ein Meditierender. Ich entwickelte große spirituelle Fähigkeiten und schwor mir, loszugehen und das Ende der Welt zu suchen. Aber obwohl ich viele Jahre lang immer weiter so wanderte, erreichte ich niemals das Ende der Welt und starb auf dieser Reise. Nun, wo ich in der *Deva*-Welt wiedergeboren wurde, frage ich dich: ‚Ist es möglich zum Ende der Welt zu reisen, dort wo man nicht geboren wird, altert oder stirbt?'"

Der Buddha antwortete Rohitassa:

> Es ist unmöglich, das Ende der Welt durch Gehen zu erreichen; wenn du aber nicht das Ende der Welt erreichst, wirst du nicht das Ende von *dukkha* erreichen, du wirst nicht das Ende des Leidens erreichen.
>
> (SN 2, 26)[18]

Des Weiteren sagte der Buddha:

> In diesem klafterlangen Körper, mit seinen Gedanken und Wahrnehmungen, dort ist die Welt, der Ursprung der Welt, das Aufhören der Welt und der Pfad, der zum

18 Für den vollständigen Text siehe Anhang §4

> Aufhören der Welt führt. Und jemand, der die Welt erkennt, erreicht das Ende der Welt. Mit dem Erreichen des Endes der Welt, begehrt er weder nach dieser Welt, noch nach einer anderen.
>
> (ebd.)

Es ist wert anzumerken, dass der hervorragende Übersetzer Bhikkhu Bodhi dies so kommentiert hat: „Dieser kernige Ausspruch des Buddha ... ist vielleicht die tiefgründigste Behauptung in der Geschichte menschlichen Denkens."[19] – und Bhikkhu Bodhi ist nicht jemand, der zu Übertreibungen neigt.

Hier setzt der Buddha die Welt (*loka**) mit Unzufriedenheit (*dukkha*) gleich und bringt dies in direkte Verbindung mit der Formulierung der vier Edlen Wahrheiten*: Es gibt die Unzufriedenheit (*dukkha*), den Ursprung der Unzufriedenheit, das Aufhören der Unzufriedenheit und den Weg, der zum Aufhören der Unzufriedenheit führt.

In seinem früheren Leben hatte Rohitassa gedacht: „Ich werde bis zum Ende der Welt gehen", mit dem Ziel, das Ende des Weges und das Ende von allem zu erreichen. Nun, versucht einmal zu gehen, bis ihr den Horizont erreicht. Ganz gleich wie weit ihr geht, der Horizont wird sich zurückziehen – immer und immer wieder. Dies ist eine wichtige Besinnung über die Welt und deren Natur.

In einem ähnlichen Abschnitt wird der Buddha von einigen damaligen Saṅgha-Mitgliedern so zitiert: „Man kann nicht das Ende der Welt durch Gehen erreichen, aber nur durch das Erreichen des Endes der Welt kann man das Ende des Leidens erreichen." Die Saṅgha-Mitglieder baten den ehrwürdigen Ānanda, des Buddhas Aufwärter, dies zu erklären und Ānanda sagte, wie oben erwähnt:

> Das, wodurch man in der Welt Weltwahrnehmender und Weltkonzipierender ist, das nennt man in der Disziplin des Edlen „die Welt". Wodurch aber ist man in der Welt Weltwahrnehmender und Weltkonzipierender?

19 Siehe: *The Connected Discourses of the Buddha*, Fußnote §182, S. 393, Wisdom Publications, (2000)

> Das Auge, das Ohr, die Nase, die Zunge, der Körper, der Geist – dadurch ist man in der Welt Weltwahrnehmender und Weltkonzipierender.
>
> (SN 35, 116)[20]

Noch einmal: „Die Welt" ist die Welt unserer Erfahrung. Gerade innerhalb dieses Lebens – innerhalb dieses Körpers und dieses Geistes, mit seinen Wahrnehmungen und Gedanken – erleben wir die Welt. Unsere Version der Welt wird *hier* erkannt, entspringt *hier* und endet *hier* und der Weg, der zu ihrem Ende führt ist *hier*.

Wenn wir über „das Ende der Welt" nachdenken, stellen wir uns vielleicht vor, wie der Planet Erde explodiert oder von der Sonne in einer Supernova verschlungen wird. Oder wie er zermalmt wird, wenn das Universum zusammenfällt. Aber in der buddhistischen Terminologie bezieht sich „das Ende der Welt" auf den Ort, wo die Wirklichkeit der Welt zu einem Ende kommt. Er ist gerade innerhalb dieses Gewahrseins des Lebens, so wie wir es erfahren. Die Welt endet *hier*, in diesem Gewahrsein.

Das mag nun ein bisschen mysteriös klingen, aber der Buddha war sehr begabt darin, Redewendungen ein klein wenig zu verdrehen, um so die Perspektive zu verschieben, damit sie auf der Ebene unserer eigenen Erfahrung an Bedeutung gewinnt: „Du kannst nicht das Ende des Leidens erreichen, bevor du nicht das Ende der Welt erreichst." Das ist die Art von Aussage, die eure Aufmerksamkeit findet.

Bequeme Erfindungen

Wir alle suchen Befriedigung, Erfüllung und Ganzheit – und werden dann enttäuscht, weil wir diese Dinge da suchen, wo sie nicht zu finden sind: in der Anerkennung durch andere Menschen, in den glitzernden Erfolgen, die uns die Gesellschaft bietet, in der Wärme von Beziehungen, in den Leistungen unserer Kinder und sogar in der

20 Für den vollständigen Text siehe Anhang §1

Berechnung der Stunden (oder Jahre), die wir in Meditation verbracht haben, oder der Anzahl der Ajahns, die wir besucht haben. Ja, sogar wir Meditierende können herablassend auf „die armen Idioten" blicken, „die weltlichen Besitztümern nachjagen", während wir unbekümmert ebenso weltliche und oberflächliche Ziele anstreben, die als spirituell deklariert wurden. Diese Art der Arroganz ist ebenso fehl am Platz wie der Stolz auf unseren akademischen Rang, die Schönheit unserer Kinder oder die Größe unseres Hauses. Spiritueller Materialismus ist genauso enttäuschend wie weltlicher Materialismus.

In gewisser Weise geht es in des Buddhas Lehrrede an Rohitassa – nämlich dass der Geist die Welt erschafft – auch darum, die leere, unwirkliche Natur der Welt zu erkennen oder eben „meine Version" der Welt. Dinge, die wir erleben, eignen sich Namen und Bestimmungen an. Wir nennen diesen Ort „Amaravati", weil das der Name ist, den Ajahn Sumedho ihm gab: „Ich möchte diesen Ort Amaravati nennen: den Bereich des Todlosen." Also sind wir uns alle einig, ihn so zu nennen. Jemand, der zuvor hier als Lehrer tätig war, hätte diesen Ort „St. Margareten Schule" genannt. Tatsächlich gibt es hier kein „Amaravati". Das ist einfach eine Übereinkunft von Menschen, eine „bequeme Erfindung".

Wenn wir sagen „die Welt endet", reden wir über das Erkennen dieser menschlichen Übereinkünfte, dieser bequemen Erfindungen. Diesen Ort als „Amaravati" zu bezeichnen oder diesen Tag als „Dienstag", sind einfach nur relative Wahrheiten, Annahmen, Bestimmungen und Möglichkeiten, Dinge zu bezeichnen. Sie sind unsere bedingte, relative und subjektive Perspektive, aber nicht die ganze Geschichte. Der Geist, der sich an diese Perspektive hängt, ist der Geist, der Leiden erschafft. Und der Geist, der diesen Prozess erkennt und ihn loslassen kann, das ist der Geist, der frei vom Leiden ist. Mit diesem Verständnis hören wir auf, Endgültigkeit in dem zu suchen, was endlos ist, Sicherheit in dem zu suchen, was unsicher ist, und nach Befriedigung in dem zu suchen, was nicht befriedigend sein kann.

Keine Grundlage für Dualitäten

Im *Kevaddha Sutta* (DN 11) erzählt der Buddha die Geschichte eines meditierenden Mönchs, in dessen Geist die Frage auftaucht: „Wo ist es, wo die vier großen Elemente – Erde, Wasser, Feuer und Wind – verblassen, ohne Rückstand verschwinden und zu einem Ende kommen?“ Dieser Mönch besucht die verschiedenen himmlischen Bereiche, bittet die *devas* um Antwort auf seine Frage und landet schließlich im Reich von Mahā Brahmā*, der von sich selbst sagt, er sei der „Allsehende, Allmächtige, Schöpfer und Erzeuger von allem, was ist und sein wird“. Aber nicht einmal Mahā Brahmā kennt die Antwort auf die Frage und sagt dem Mönch: „Du bist ein Schüler des Buddha. Warum fragst du mich das, wenn du den Meister selbst fragen könntest?“

So kehrt der Mönch zur Erde zurück und stellt dem Buddha seine Frage: „Wo ist es, wo die vier großen Elemente – Erde, Wasser, Feuer und Wind – verblassen und ohne Rückstand verschwinden? Wo kommen sie zu einem Ende?“ Der Buddha antwortet: „Du stellst die Frage auf die falsche Weise. Anstatt zu fragen, wo Erde, Wasser, Feuer und Wind verblassen und ohne Rückstand verschwinden, solltest du fragen, ‚Wo ist es, wo Erde, Wasser, Feuer und Wind keinen Halt und keinen Ankerplatz mehr finden?‘ Die Antwort lautet: im erwachten Geist. Hier gibt es kein Lang oder Kurz, kein Grob oder Fein, Rein oder Unrein, und alle Dualitäten finden keinen Halt.“ Das ist die gleiche Qualität, die oben mit „erwachtem Wissen, *buddho*“ beschrieben wurde. Es ist auch das, was mit dem Wort *vijjā* und der Redewendung „mit dem Auge des Dhamma sehen“ gemeint ist.

Im Kevaddha Sutta ist dieser „erwachte Geist“ auf Pali so beschrieben: *„Viññānaṁ anidassanaṁ anantaṁ sabbato pabhaṁ“*, was soviel bedeutet wie „nicht-manifestes, grenzenloses und in alle Richtungen strahlendes Bewusstsein“. Im Geist, im Gewahrsein – welches formlos, unendlich und strahlend ist – dort können Erde, Wasser, Feuer und Wind keinen Halt finden.[21]

21 Für den vollständigen Text siehe Anhang §4.

Anstatt dem Mönch einen geographischen oder himmlischen Ort zu nennen, an dem die Welt endet, verweist ihn der Buddha auf das erwachte Gewahrsein. Dort, wo die Welt verstanden oder erkannt wird, wo weltliche Wahrnehmungen und Gedanken – lang oder kurz, grob oder fein, rein oder unrein – keinen Halt finden können, keine Haftung gewinnen können, nicht kleben, wo ihnen kein Wert, keine Stabilität oder Bedeutung beigemessen wird. Der Buddha sagte zu Rohitassa:

> Durch Gehen kann man nie gelangen
> bis an das Ende dieser Welt;
> doch ohne dies erreicht zu haben,
> wird man vom Leiden nimmer frei.
> Daher ein weiser Weltenkenner,
> der, heilig, hin zum Ende kam,
> der, still geworden, um das Weltenende weiß,
> verlangt nicht mehr nach dieser Welt und jener.
>
> (SN 2, 26)

Durch das Erkennen der Welt erreicht man das Ende der Welt. Dies ist das Verständnis, dass ein Anblick nur ein Anblick ist, Klang nur Klang, Geschmack nur Geschmack, Geruch nur Geruch und Berührung nur Berührung. Gedanke und Gefühl, Erinnerung und Vorstellung: Diese Dinge entstehen und vergehen. Wir suchen nicht im Bereich der Wahrnehmung nach einem Gefühl von Erfüllung oder Ganzheit. Stattdessen wird die Welt durch die Verkörperung des erwachten Geistes erkannt. Dieses Bewusstsein – welches nichtmanifestierend, grenzenlos, strahlend, formlos, endlos und alleserhellend ist – ist es, auf das der Buddha hinweist. Oder wie es Ajahn Sumedho so oft in seinen Vorträgen sagte: „Die Welt geschieht hier" oder „Die Welt geschieht im Geist". Betrachtungen wie diese helfen dem Geist, zu seiner eigenen Natur zu erwachen.

Buddha-Weisheit als Zuflucht

Die Qualität von Vollkommenheit oder Ganzheit in unserem eigenen Herzen und Geist zu finden, ist das, was der Buddha eine „Zuflucht“ oder ein „Juwel“ nennt. Wenn wir davon sprechen, „Zuflucht zum Buddha zu nehmen“, dann sprechen wir von der Fähigkeit, die wir alle haben, nämlich zu erkennen, wach zu sein und den gegenwärtigen Moment zu erleben; gleich einem Juwel, das wertvoll, schön, symmetrisch, stabil und relativ unvergänglich ist – ein Symbol dessen, was in und von seiner eigenen Natur her wahrhaft wertvoll ist. In einem gewissen Sinne verkörpert ein Juwel jene kostbaren Aspekte unserer eigenen Natur, welche sich durch Einsicht offenbaren.

Aussagen wie „Zuflucht zum Gewahrsein nehmen“ oder „das Erkennen sein“ mögen schwer fassbar erscheinen, aber in genau diesem Moment können wir sie direkt erfahren. Es gibt Sehen (Farben, Gestalten, Formen); es gibt Geräusche (Verkehrslärm, Vögel, ein vorüberfliegendes Flugzeug, Menschen, die sprechen); es gibt die Gefühle des Körpers (Empfindung von Gewicht und Temperatur, die Struktur der Kleidung auf der Haut, Schmerzen in unseren Beinen, im Rücken oder den Schultern); es gibt Riechen, Schmecken und Denken. Wo geschieht das alles? Die Welt, so wie wir sie erkennen, gestaltet sich durch Anblick, Klang, Geruch, Geschmack und Berührung, durch Denken und Sprache. Wenn wir zum Beispiel unsere Augen schließen, verschwindet die visuelle Welt; wenn wir sie wieder öffnen, erscheint die visuelle Welt wieder. Sie wird „hier“ erkannt, in unserem eigenen Geist.

Wir mögen sagen, dass sich unsere Körper in diesem Zimmer befinden, aber genauso gut könnten wir sagen, dass das Zimmer sich in unserem Geist befindet, nicht wahr? Alles, was wir über das wissen, was wir „Zimmer“ oder „Zuhause“ nennen, wird in diesem Geist erkannt. Das heißt nicht, dass alles ein Traum ist oder dass unser Geist alles von Anfang an erfunden hat. Stattdessen kann man sagen, dass unsere Version der Welt sich durch unseren speziellen Geist zusammensetzt, welcher durch unsere Lebenserfahrungen, die Sprache und durch Gefühle der Vertrautheit und Befremdung konditio-

niert wurde. Die Erfahrungen des Sehens, Hörens und Spürens von etwas unterscheiden sich enorm von Mensch zu Mensch.

Wenn anerkannt wird, dass die Welt im Geist geschieht, dann können wir unsere Moment-zu-Moment Erfahrung umformen. Wenn anerkannt wird, dass sich die Welt aus einer Ansammlung von Bewusstseins-Mustern zusammensetzt, dann nimmt das Herz in einem gewissen Maß Zuflucht zu der Qualität des Erkennens, zu der Qualität des Gewahrseins. In dem Moment des erwachten Wissens erkennt das Herz die gestaltete Natur des Erlebens. Es gibt ein Loslassen, eine Trennung, ein Herauslösen eine Entwirrung des Gewahrseins aus den Erlebnismustern. Aha!

Dieses Gewahrsein ist in sich nicht durch das, was erlebt wird begrenzt, gefärbt oder geformt. Es ist größer als das, es ist geräumiger, es ist all-umfassender: „formlos, unendlich, strahlend“. Diese Begriffe beschreiben die Qualität des Gewahrseins, jenes transzendente Erkennen, das von jeglichen Erlebensmustern, die darin Gestalt annehmen, ungestört und nicht verwirrt ist. Das ist die Essenz der Einsichts-Meditation – das Herz so zu trainieren, dass es die Qualität des Gewahrseins verkörpert und fähig ist, den Fluss der Wahrnehmungen zu empfangen und zu erkennen – ob angenehm oder schmerzhaft, ob interessant oder langweilig, vertraut oder fremd. Ob wir eine Erfahrung nun als einen Anblick bezeichnen, als einen Klang, einen Gedanken oder ein Gefühl: Das Herz verweilt und verkörpert diese Qualität des erwachten Erkennens; die verschiedenen Erlebnismuster erscheinen und vergehen innerhalb dieses Erkennens.

In einem gewissen Sinne ist so die Essenz der Einsichts-Meditation das Kultivieren einer Haltung der Nicht-Einmischung. Es ist keine Ablehnung der Welt; stattdessen ist es ein Loslassen vom Sich-Identifizieren oder Ergreifen oder Sich-Verwickeln mit der Welt.

Ajahn Chah gebrauchte das Bild von Öl und Wasser. Es gibt das Herz, das erkennt, und es gibt das, was erkannt wird. Diese sind getrennt wie Öl und Wasser. Wenn ihr jedoch Öl und Wasser zusammen in eine Flasche gebt und es aufschüttelt, dann scheint es eine

Zeit lang eine Flüssigkeit zu sein. Das ist das, was wir die ganze Zeit tun. Wir schütteln die Flasche und die Qualität des Gewahrseins wird mit unseren Erfahrungen der Welt vermischt: „Ich mag dies, das mag ich nicht. Dies ist meines, das ist deines. Ich bin ein Mann, ich bin eine Frau. Ich bin jung, ich bin alt. Ich bin klug, ich bin dumm. Ich bin erfolgreich, ich scheitere." Wenn wir die Flasche schütteln, scheint da ein festes und verlässliches „Ich" zu sein, das all diese Erfahrungen macht.

Aber wie Ajahn Chah hinzufügen würde: Wenn wir die Flasche absetzen, müssen wir dem Öl und dem Wasser nicht sagen, dass sie sich zu trennen haben oder müssen sie in irgendeiner Weise dazu bewegen. Nein, sie werden sich ganz von alleine trennen; sie sind an sich unvermischbar. In gleicher Weise trennen sich Gewahrsein, das Wissen und die Objekte des Erlebens von ganz allein, wenn wir sie lassen. Je öfter wir die Flasche abstellen, desto mehr lernen wir, uns nicht mit dem zu identifizieren, was wir wahrnehmen. Wir hören auf, unser eigenes Leben und unseren Geist persönlich zu nehmen. Stattdessen sehen wir den gesamten Bereich der Erfahrung als Muster der Natur, die auftauchen und verschwinden, die Form annehmen und sich auflösen. Es gibt dann eine Befreiung des Herzens. Die Qualitäten der Unbegrenztheit, der Geräumigkeit, der Klarheit und des friedvollen Gewahrseins werden offenbar.

Im Prozess des Meditierens geht es nicht darum, sich etwas anzueignen, das wir noch nicht haben oder darum, etwas zu werden, das wir nicht bereits sind. Stattdessen heißt Meditation, die Fähigkeit des Geistes zum Erwachen zu nutzen, zum Entwirren. Und aufzuhören, uns mit dem zu identifizieren, was wir nicht sind; aufzuhören Befriedigung in dem zu suchen, was nicht befriedigend sein kann; aufzuhören Endgültigkeit von dem zu wünschen, das endlos ist; und aufzuhören, Sicherheit im eigentlich Unsicheren zu suchen. In diesem Aufhören liegt die Verwirklichung des ultimativ kostbaren Juwels des immer-präsenten Dhamma.

3. Genesis und die Folgen

Drei grundlegende Fragen

Die meisten Religionen haben eine Art Schöpfungsgeschichte. „Am Anfang schuf Gott den Himmel und die Erde“, so beginnt das Alte Testament der Bibel. Es ist eine natürliche menschliche Neigung, herausfinden zu wollen, wie die Welt anfing – wo wir Menschen herkommen und wie die Sterne, die Sonne und der Mond in Erscheinung traten. Die verschiedenen Religionen und Kulturen haben ebenso viele Geschichten über die Zukunft und versuchen, Antworten auf Fragen zu geben wie: „Wohin werden wir gehen, wenn wir sterben? Wenn wir uns gut benehmen, kommen wir dann in den Himmel? Wenn wir uns schlecht benehmen, fahren wir zur Hölle? Was ist unsere letztendliche Bestimmung?“ Schließlich wirft jede menschliche Kultur und Religion auch die Frage auf: „Was ist das Richtige, das zu tun ist? Wie soll ich handeln und Entscheidungen treffen, um entsprechend geschickt als Teil der menschlichen Familie zu leben?“

All dieses Nachfragen läuft auf drei grundlegende Fragen nach dem Ursprung und Schicksal der Menschheit hinaus, die quer durch viele Kulturen beständig auftauchen:

1.) Wo kommen wir her?

2.) Wo gehen wir hin?

3.) Was sollen wir jetzt tun?

Diese Art von Fragen haben einen starken Einfluss auf die Art, wie das menschliche Leben gelebt wird, und auf unsere individuellen Absichten und Handlungen.

Die Handvoll Blätter

In den Lehrreden erwähnte der Buddha ein paar Mal eine Schöpfungsgeschichte, aber als ein zentraler Punkt für seine Botschaft war sie für ihn ohne Belang. Die Mythologie einer physischen Schöpfung

ist nicht so wichtig in der Lehre des Buddha.[22] Im wesentlichen sagte er, dass wir uns nicht darum zu kümmern bräuchten. Er konzentrierte sich stattdessen auf den Geist und die Erfahrung der Gegenwart. Er sprach zwar das exakt gleiche Muster von Fragen an, reduzierte aber den Bereich. Nämlich vom Kosmischen und Ungreifbaren zum Persönlichen und Unmittelbaren.

Als der Buddha einmal durch einen Wald außerhalb der Stadt Kosambi ging, nahm er eine Handvoll Laub auf und fragte: „Was ist größer, ihr Mönche, die Anzahl der Blätter in meiner Hand oder die von allen Bäumen im Wald?“ Sie antworteten, dass die Anzahl derer in seiner Hand sehr klein sei, die der Blätter im Wald hingegen sehr groß. Daraufhin sagte der Buddha: „Ebenso kann die Zahl der Dinge, die ich weiß, mit der Anzahl der Blätter des Waldes verglichen werden, wohingegen die Dinge, die ich euch lehre, den Blättern in meiner Hand entspricht.“ (SN 56, 31)[23]

Dieses Prinzip spiegelt sich in der Lehrrede an den Mönch Māluṅkyāputta wider, der dem Buddha eine Reihe von Fragen zu metaphysischen Themen gestellt hatte. Wie es seine Art war, verweigerte der Buddha die Antwort auf jegliche dieser Fragen und erklärte mit einer Analogie, warum er das tat. Er sagte, es wäre so, als würde ein Soldat, der im Schlachtfeld von einem vergifteten Pfeil getroffen wurde, die Behandlung des zu Hilfe kommenden Feldarztes so lange verweigern, bis dieser Feldarzt die Kaste des Schützen herausgefunden hätte, von welchem Dorf jener stammt, aus welcher Sorte Holz der Pfeil gefertigt wurde, von welchem Vogel die Schaftfedern stammen und so weiter … Der Soldat wäre längst an seiner Verletzung gestorben, bevor es dem Arzt gelungen wäre, die Informationen zu besorgen, welche ohnehin höchst irrelevant gewesen wären. Wichtig ist

22 Es gibt z.B. ein paar Berichte im Dīgha Nikāya darüber, wie der Zyklus eines Universums beginnt, etwa im *Aggañña Sutta**; er sprach jedoch auch von der Unbeschreibbarkeit eines jeglichen ersten Anfangs. Für die vollständigen Texte siehe §6, §7 & §8 im Anhang.

23 Für den vollständigen Text siehe Anhang §9

nur, den Pfeil herauszubekommen und die Wunde so bald wie möglich zu behandeln. (MN 63)[24]

Der Buddha beschränkte seine Lehren ausdrücklich und absichtlich auf das, was den Geist, was das Herz direkt befreit. Bei derselben Gelegenheit erklärte er der Versammlung: „Ich habe euch das Leiden aufgezeigt, den Ursprung des Leidens, das Aufhören des Leidens und den Weg der zum Aufhören des Leidens führt. Warum? Weil es zu Frieden und zu Befreiung führt. Das, was nicht zu Befreiung und Erwachen führt, das lehre ich nicht." Ganz bewusst engte er den Fokus seiner Lehre ein, um hauptsächlich dem zu dienen, was nichtspekulativ ist und was wirklich einen Unterschied für das Leben eines Individuums ausmachen kann.

Als ich zum ersten Mal mit dem Buddhismus in Berührung kam, hielt ich sein Zurückbehalten, von all dem was er wusste, für sehr knauserig. Ich vermutete, dass es ein besonderes Buch geben musste, mit seinen geheimen, esoterischen Lehren über die Mechanismen des Universums, ähnlich Madame Blavatskys *The Secret Doctrine*, aber viel umfassender. Doch im Laufe der Zeit wurde mir klar, dass dies eine törichte Perspektive war und dass es genial vom Buddha war, zu erkennen, dass es nicht hilfreich, unnötig und eine Zeitverschwendung war, solche Dinge zu erklären. Worauf es wirklich ankommt ist, wie der Geist funktioniert und was wir im gegenwärtigen Moment tun können, um unser Leben mit der Realität in Einklang zu bringen.

Anstatt also die drei grundlegenden Fragen nach Ursprung, Schicksal und Bedeutung der Menschheit und des materiellen Kosmos zu beantworten, reduzierte und beschränkte er seine Lehre auf diese drei Fragen:

> 1.) Was ist der Ursprung von *dukkha*, jener Erfahrung der Unzufriedenheit?
>
> 2.) Kann diese Disharmonie, dieses Nicht-Genügen, diese Unzufriedenheit zu einem Ende kommen?

24 Für den vollständigen Text siehe Anhang §10

> 3.) Wenn ja, welche hilfreiche Maßnahme ist zu ergreifen, um dies geschehen zu lassen?

Dies ist exakt das, worum es in der Lehre von den vier Edlen Wahrheiten geht. Statt eine groß-dimensionierte Karte des Kosmos anzubieten, beschränkt der Buddha seine Karte auf das, was greifbar, unmittelbar und zugänglich für uns ist: Wie Disharmonie erscheint und wie man in Einklang kommt. Das ist alles. Um in einem Orchester zu spielen, müssen wir nicht die mathematischen Gleichungen verstehen, welche jeden Typ von Schwingung in jedem Instrument beschreiben. Stattdessen lernen wir unser eigenes Instrument, hören auf die Musiker um uns herum, folgen der Partitur und achten auf den Dirigenten.

Es ist das gleiche, wenn wir darauf achten, ob da *dukkha* ist oder nicht. Bin ich eingestimmt oder verstimmt? Das ist im Wesentlichen alles, was wir wissen müssen. Wir brauchen nicht zu definieren, was Harmonie ist, weil unser Herz bereits weiß, wie man sie erkennt. Wir müssen *dukkha-nirodha** (das Enden von *dukkha*) nicht konzeptuell oder detailliert beschreiben, da unser Herz bereits der Qualität der Integration und Erfüllung gewahr ist. Es gibt Rhythmus und Zentriertheit, Gleichgewicht und Gegenwärtigkeit. Das Herz kennt diese Qualitäten auf eine nicht-konzeptuelle, intuitive und natürliche Weise.

Die vier Edlen Wahrheiten

Die vier Edlen Wahrheiten reduzieren die Dinge auf das Wesentliche. Die erste Edle Wahrheit besagt, dass es die Erfahrung von *dukkha* gibt. Die zweite Edle Wahrheit besagt, dass es eine Ursache, einen Ursprung von *dukkha* gibt. Die dritte Edle Wahrheit besagt, dass *dukkha* ein Ende hat, dass es vergehen kann – es kann ein Ende von Missklang, Disharmonie und Ungenügen geben. Die vierte Edle Wahrheit besagt, dass es einen Weg gibt, um diese Harmonie zu errichten; der Buddha weist auf einen praktikablen Pfad hin, welcher zu entwickeln ist.

Bezüglich der Frage „Wo kommen wir her?“ lehrt der Buddha stattdessen *dukkha-samudaya**, den Ursprung von *dukkha*. Wo entspringt *dukkha*? Es entspringt dem Anhaften, dem Begehren – die zweite Edle Wahrheit.

Das führt zu des Buddhas Erwiderung auf den „Wo gehen wir hin?“-Fragetypus, der dann so zu formulieren ist: „Kann Unzufriedenheit beendet werden?“ Er sagt uns: „Ja, das ist tatsächlich möglich.“ – die dritte Edle Wahrheit.

Auf die Frage „Was sollten wir jetzt tun?“ ist die Antwort des Buddha, das Begehren loszulassen: „Wenn man das Begehren loslässt, dann bringt dieser Verzicht das Aufhören von *dukkha* (*dukkha-nirodha*) hervor. Um uns zu helfen, dorthin zu gelangen, beschreibt er den Edlen Achtfachen Pfad – die vierte Edle Wahrheit.

So wie der Buddha dem *deva* Rohitassa sagte: Du kannst nicht durch Gehen das Ende der Welt erreichen, aber wenn du nicht das Ende der Welt erreichst, kannst du nicht das Ende von *dukkha* erreichen. Der Buddha sagte, dass „die Welt“ in diesem Körper mit seinen Wahrnehmungen und Gedanken zu finden ist: „Hier ist die Welt, der Ursprung der Welt, das Aufhören der Welt und der Weg der zum Aufhören der Welt führt“. Die Reise geschieht hier. Wenn wir die Welt unserer eigenen Erfahrung erkennen, sehen wir, wie die Eigenschaft des Missklangs innerhalb dieser Welt erscheint. Genau dieses Sehen wird es dem Herz ermöglichen, das Ende von *dukkha* zu erreichen.

Abhängige Entstehung

Wenn ihr die Bedienungsanleitung für ein Auto oder einen Computer aufschlagt, dann gibt es da für gewöhnlich eine ganzseitige Übersicht, die das Grundlegende beschreibt: Wo die Schalter sind und wie man diese ein- und ausschaltet. Die vielen folgenden Seiten der Anleitung befassen sich damit, die Details zu liefern. Die vier Edlen Wahrheiten sind die ganzseitige Übersicht. Die Lehren des Buddha zur abhängigen Entstehung sind die detaillierte Erklärung, eine Beschreibung einer „Kette“ von (gewöhnlich) zwölf ursächlich

zusammenhängenden Gliedern, nach der Unzufriedenheit (*dukkha*) aus Ignoranz (*avijjā*) erscheint.[25] Entsprechend der abhängigen Entstehung heißt das:

Wenn der Geist nicht klar sieht, lässt dies die Wahrnehmung von Subjekt und Objekt aufsteigen: ein Ich „hier" und eine Welt „da draußen".

Sobald es den Glauben an diese Subjekt/Objekt-Dualität gibt („Ich und die Welt"), unterstellt der Geist den Sinnesobjekten eine Soliditat: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Spüren und Denken. Der Geist, der nicht völlig erwacht ist, glaubt seinen eigenen Gedanken. Wenn es auch eine sonderbare Behauptung sein mag, bedenkt dies: Nur weil wir etwas denken, bedeutet das nicht, dass es wahr ist. Ihr mögt euch selbst sagen: „Was soll das heißen, Ajahn? Meine Meinungen sind alle vollkommen korrekt."

Auch wenn das ein verbreiteter Glaube ist, so ist es doch ein Aspekt der Ignoranz, des nicht klar Sehens. Diese Ignoranz führt uns dann dazu, unsere Wahrnehmungen – von Schönheit, von Hässlichkeit, Schmerz, Vergnügen und so weiter – als absolute Wahrheiten anzunehmen. Der Geist glaubt, dass die Sinnes-Welt stabil, akkurat und real ist.

Wenn den Sinnen geglaubt wird, führt dies zur Welt von *vedanā*. *Vedanā* wird für gewöhnlich mit „Gefühle" übersetzt, was in diesem Kontext angenehme, schmerzhafte oder neutrale Empfindungen bedeutet, nicht Stimmungen wie Freude, Traurigkeit, Ärger usw. Diese Empfindungen sind durch den Glauben an die Realität und die Verlässlichkeit der Sinne bedingt.

Gefühle wie „angenehm" oder „schmerzhaft" verändern sich rapide zu „Ich will" oder „Ich hasse". Dann eskaliert „Ich will" geschwind zu „Ich *muss* doch …". Gefühle bedingen so das Begehren (*tanhā*), welches wiederum das Ergreifen (*upādāna**) bedingt.

25 Für den vollständigen Text siehe Anhang §11

Als nächstes bedingt das Ergreifen das Werden, was bedeutet, dass der Geist in das Objekt absorbiert wird, dem er nachjagt, oder im Fall von Aversion in das Objekt, das er loswerden möchte. Der Geist entscheidet entweder „Ich muss mehr von dem bekommen", was mir so viel Vergnügen bereitet, oder „Ich muss das loswerden", was mir so viel Unbehagen bereitet.

Werden bedingt dann Geburt, jenen Punkt, an dem es kein Zurück mehr gibt, und letztlich *dukkha*. Wir leiden, wenn wir nicht fähig sind, das Objekt zu erlangen, dem wir nachjagen, oder unfähig sind, dem Objekt zu entkommen, das wir verabscheuen. Aber selbst wenn wir das Objekt unserer Begierde erlangen, wird die Genugtuung nur vorübergehend sein, normalerweise gefolgt vom Gefühl des „Das war es wirklich nicht wert." oder „Das war nicht gut genug, also brauche ich noch eines." oder tatsächlich „Das war großartig! Ich brauche noch eins!"

Es ist die Ignoranz (das nicht klar sehen), die den Geist dazu führt, dem Gedanken des „Ich muss doch …" zu glauben, ohne zu verstehen, dass das „Ich muss doch …"-Gefühl niemals dauerhaft befriedigt werden kann. Beginnend mit Ignoranz läuft dieser Prozess immer weiter.

Wenn der Geist jedoch wirklich klar sieht und sich nicht im Klammergriff der Ignoranz befindet, dann wird *dukkha* zu Ende gehen. Wir erleben immer noch den Körper und die Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Spüren und Denken) und die Gefühle (angenehm, unangenehm, neutral). All dies arbeitet auf die gleiche Weise. Aber wenn da Wachheit und Gewahrsein ist, erscheint die Erkenntnis „Dies ist Mögen". Das führt zu „Bloß weil ich etwas mag, muss ich dem nicht nachjagen. Bloß weil ich etwas nicht mag, muss ich nicht dagegen ankämpfen oder es in ein Problem verwandeln." Mögen ist einfach nur Mögen. Nicht Mögen ist einfach nur nicht Mögen. Mit diesem Verständnis gibt es Frieden, Weite und Klarheit. Wir sind nicht träge; wir treffen immer noch Entscheidungen. Aber diese Entscheidungen basieren auf Achtsamkeit und Weisheit, anstatt auf Reaktivität.

Gefühle – darauf eingehen oder reagieren?

Je mehr die Qualitäten von Gewahrsein, Wachsamkeit und Klarheit etabliert sind, desto mehr besteht die Fähigkeit, auf das Leben einzugehen, anstatt nur darauf zu reagieren. Das ist ein großer Unterschied.

Vieles vom Prozess der Befreiung – vom Enden von *dukkha* und der Verwirklichung der Erfüllung des Lebens – hängt davon ab, wie sich der Geist zum Bereich von *vedanā* verhält, also zu den unangenehmen, angenehmen und neutralen Gefühlen. Der Buddha bezeichnet *taṇhā** (Begehren) als die Ursache von *dukkha.* Innerhalb der Kette des bedingten Entstehens erlebt der Geist/Körper-Komplex von Natur aus Gefühle. Die Gefühle können dann entweder zu Begehren oder zu Nicht-Begehren führen. Wenn die „Begehrens-Brücke" erst einmal überquert ist, wird es Schwierigkeiten geben, wenn aber genügend Weisheit und starke Achtsamkeit vorliegt, dann wird die „Begehrens-Brücke" nicht überquert und es gibt keine Schwierigkeiten. Obwohl der Geist/Körper-Komplex Gefühle erlebt, bedingen die Gefühle nicht das Begehren.

Die vier Edlen Wahrheiten hängen von dieser Verbindung zwischen Begehren und *dukkha* ab. Wenn Begehren einmal entstanden ist, erleben wir sehr schnell Unzufriedenheit. Wenn sich Begehren aber nicht bildet, leben wir sehr zufrieden. Wir sehen, hören, riechen, schmecken und spüren nach wie vor. Wir funktionieren in der Welt, aber wir leben nicht auf eine reaktive und triebhafte Weise, stattdessen leben wir auf eine darauf eingehende Weise.

Wie viele von uns haben schon die Erfahrung gemacht, etwas so schönes, so interessantes und liebliches zu sehen, dass es uns dazu trieb, es zu begehren? Und dass wir dann, als wir uns so darin verfangen hatten und entschlossen waren „es zu bekommen", das Erleben an sich tatsächlich gar nicht mehr genossen haben? Mit Weisheit können wir etwas, das wir wirklich mögen, erleben – „Ah! So köstlich. Total schön!" – und es genießen, ohne zu versuchen, es zu besitzen oder zu behalten.

Leben im Sonnenaufgang der Ewigkeit

> Der sich selbst an Freude bindet,
> des beschwingten Lebens Ende findet;
> doch wer Freude küsst, wie sie entgleit',
> erlebt den Sonn'aufgang der Ewigkeit.
>
> William Blake, ETERNITY[26] (Übers.: B. Golz)

Wenn wir uns selbst an Freude binden – „Ja! Das ist er, der perfekte Ort. Ich werde keinen anderen ran lassen!" –, dann zerstören wir das so kostbare, so perfekte „beschwingte Leben". Oder wie in John Steinbecks *„Von Mäusen und Menschen"*, als Lenny den Welpen so sehr liebt, dass er ihn in seiner zu engen, zu starken Umarmung zerdrückt – das Leben wird zerstört, wenn wir zu heftig und zu besitzergreifend daran festhalten.

„Doch wer Freude küsst, wie sie entgleitet", kann hingegen sagen, „Ja. Das ist entzückend, aber ich muss nicht versuchen, es zu behalten. Ich muss es nicht zu *meinem* machen. Ich muss es nicht immer wieder haben … aha!" Natürlich erfordert es einiges an Anstrengung, Zeit und Energie, um zu lernen, wie man die Freude küsst, während sie entgleitet. Unsere Gewohnheiten sind unglaublich stark.

Mit der Meditationspraxis gibt uns der Buddha Werkzeuge an die Hand und fordert uns auf, die Gefühlswelt auf klare und achtsame Art kennenzulernen und wie wir darauf eingehen können, anstatt zu reagieren. Wenn wir bemerken, dass wir etwas mögen, dann können wir reflektieren „Dies ist Mögen". Wir können es aufgreifen und ihm nachgehen, falls es angebracht ist, oder wir können es *nicht* aufgreifen und ihm *nicht* nachgehen, falls dies angebracht ist. Ganz ähnlich müssen wir uns durch die Gegenwart von etwas, das schmerzhaft, unangenehm oder schwierig ist, nicht belastet, angespannt oder betroffen fühlen. Wir können einfach erkennen: „Oh, das ist das Unerwünschte, das Schmerzhafte" und dann entsprechend und falls notwendig, darauf eingehen.

26 William Blake, *Notebook*, (c. 1793).

Wenn wir anfangen, diesen Zugang zu benutzen – die Natur des Geistes zu verstehen und einschätzen zu können –, sehen wir einen großen Unterschied in unserem Leben. Die Einstellung des Geistes macht den ganzen Unterschied. Wir sind in der Lage, „mögen" zu erleben, ohne „danach zu jagen", und „nicht-mögen" zu erleben, ohne „es loswerden zu wollen". Das Leben wird deutlich weiter. Wir sind viel ungezwungener und suchen nicht ständig nach Glück, indem wir unsere Verhältnisse umarrangieren.

Innerhalb der monastischen Tradition sind die *dhutaṅgas**, oder strenge Übungen, vom Buddha als weiteres Werkzeug zugelassen, um die Abhängigkeit des Geistes von Nahrung, Schlaf, Komfort, privatem Raum und Besitz – all diese Bereiche unter der Haut und im Reptilienhirn – herauszufordern. Diese sind für die monastische Gemeinschaft nicht obligatorisch, sondern für diejenigen gedacht, die „den Einsatz erhöhen", die Latte ein wenig höher legen wollen. Einige der dreizehn *dhutaṅgas* beinhalten, sich zum Schlafen nicht hinzulegen, nur einmal am Tag zu essen oder ausschließlich von dem zu leben, was man während der Almosen-Runde durch das Dorf in die eigene Schale erhalten hat. Diese Praktiken sind alle als ein bewusster Weg dazu bestimmt, den Geist herauszufordern; nicht um sich selbst zu quälen, sondern um dem Herz dabei zu helfen, robuster zu werden. Ich habe die Übung des Nicht-Hinlegens für etwa drei Jahre praktiziert und entdeckt, dass nach einer gewissen Zeit keine Bequemlichkeit mehr möglich war. Wenn alles unbequem ist, hört man letztlich auf zu versuchen, es sich bequem zu machen. Es gibt eine wundervolle Art von Frieden in diesem Loslassen.

Ich erwarte von der Laien-Gemeinschaft sicher nicht, diese Praxis zu übernehmen, aber sie deutet auf die Tatsache hin, dass wir alle hinsichtlich unserer Einstellung anpassungsfähig sind. Manchmal vergessen wir das. Ihr werdet vielleicht niemals ein Gelübde ablegen, euch für eine Woche nicht hinzulegen, geschweige denn ein Jahr oder länger, aber vielleicht findet ihr euch eines Tages in einem überfüllten Zug wieder, heiß und eingequetscht, Schulter an Schulter mit einigen Hundert Fremden. Ihr könntet dort stehen und euch beschweren, murren und stöhnen; oder ihr könntet erkennen: „Ich

kann hier stehen, *ohne* zu leiden. Toll!“ Ihr könntet euch selbst sagen, „Gut, so ist es. Dies ist es, was genau jetzt passiert; dies sind die Gefühle des Unbehagens.“ Wenn wir unsere Haltung anpassen, dann können wir unter allen Umständen zufrieden und frei sein. Was für eine feine und wunderbare Sache das doch ist.

4. Den Ort lieben, an den die Musik dich führt

Frieden bedeutet nicht Passivität

Der Buddha setzt Friedlichkeit nicht mit Passivität gleich. Zufrieden oder unter allen Umständen anpassungsfähig zu sein, bedeutet nicht, dass wir uns nicht darum bemühen, Dinge zu verbessern, wenn wir dies können. Es geht nicht darum, gefühllos gegenüber sozialer Ungerechtigkeit zu sein oder nicht zum Studien-Berater zu gehen, wenn wir mit dem Studium überlastet sind. Wenn wir uns ins Bein schneiden und bluten, sagen wir nicht einfach: „Oh, das ist die Wahrnehmung von Blut, das an meinem Bein herabfließt." Nein, wir legen das Bein hoch, rufen den Arzt und schauen, dass wir in die Notaufnahme kommen, wo wir es nähen lassen. Wir sind nicht blöde. Unsere Fähigkeit zu handeln und die Tatsache, dass wir eine Wahl treffen, sind Teil dessen, wie die Dinge nun einmal sind.

Das heißt auch: Wenn bei anderen Gelegenheiten nichts getan werden kann – wenn wir stehend in einem überfüllten Zug feststecken oder Hunger oder Durst verspüren und nichts zu essen oder trinken haben –, können wir die Geisteshaltung etablieren, die sagt: „OK, das ist auch in Ordnung." Auf ähnliche Weise können wir uns daran erinnern – wenn die Dinge wirklich wunderbar sind, wenn wir uns am Flussufer unter den Trauerweiden entspannen und ein Picknick mit guten Freunden genießen –, nicht an diesem „perfekten" Moment zu klammern und nichts Besonderes daraus zu machen. Wir können es einfach so genießen wie es ist. Ich sehe die Muster des frühen Herbstlichtes, die von der Fontäne im Teich reflektiert, über die Glyzinien und meine Zimmerdecke flimmern. Das ist schön fürs Auge und für den Geist. Es ist *so* – keine Notwendigkeit, etwas daraus zu machen.

Diese Veränderung der Einstellung ermöglicht uns, mit Schwierigkeiten umzugehen. Unsere Übung lehrt uns Anpassungsfähigkeit und ermöglicht die Entwicklung einer robusten Natur, die unter all den

verschiedenen Umständen, denen wir begegnen, friedlich ist. Das Glück ist nicht daran gebunden, dass wir uns behaglich fühlen oder dass die Dinge unserem Wunsch gemäß verlaufen. Wenn das geschieht, dann ist das süß und entzückend, aber wenn nicht, dann ist das auch ganz in Ordnung.

Wir haben starke Impulse: Wir verlangen nach Dingen, wir sind von Dingen genervt, wir fürchten uns vor Dingen. Unser Geist ist durch instinktive Dränge und Sehnsüchte konditioniert. Wir fühlen starke Emotionen. Wenn wir uns zu jemandem hingezogen fühlen, dann denken wir: „Oh! Diese Person ist wirklich attraktiv." Wenn wir uns abgestoßen fühlen, denken wir: „Oh! Die sind widerlich." Dies sind nicht einfach nur Gedanken; es gibt da eine emotionale Aufwallung, begleitet von physiologischen Veränderungen. Daher gibt uns die Fähigkeit zu erkennen, „Das ist nur mein wollender oder nicht-wollender Geist, mein fürchtender Geist, mein hoffender Geist", einen Blickwinkel auf unsere emotionale Natur. Ich mache diese Art der Übung selbst sehr oft und empfehle sie auch anderen.

Die Dopamin-Spülung

Es gibt einen regelmäßigen Besucher im Amaravati-Kloster, der die Musik von Johann Sebastian Bach liebt. Einmal sagte er zu mir: „Wenn ich sie anhöre, habe ich so ein wunderbares Gefühl. Bachs Musik ist so schön, so harmonisch und präzise und so perfekt arrangiert. Sie ist absolut exquisit. Sie *ist* perfekt, sie ist nicht *dukkha*." Obwohl er großes Vertrauen in die Lehre Buddhas hat, beteuerte er seine Überzeugung, dass Bachs Musik ein völlig befriedigender Umstand sei – sie ist nicht *dukkha*.

Ich möchte behaupten, dass es bei Bach, genau wie bei allen anderen erfreulichen Erfahrungen, eigentlich nicht die Musik ist, die wir lieben, sondern der Ort, an den die Musik uns führt. Was wir lieben, ist der Geisteszustand, der mit der „exquisiten" Erfahrung auftaucht. Die Qualität von Schönheit hängt vom Geist ab, der gewahr ist, vom Subjekt also und nicht einzig vom Objekt dieses Gewahrseins.

Das gleiche Prinzip gilt hinsichtlich aller Sinnesvergnügen. Nehmen wir zum Beispiel den Geschmack unserer Lieblingsspeisen. Ich sage jetzt mal, dass wir eigentlich nicht den Geschmack des Essens mögen, sondern wir mögen das Gefühl, das im Geist erscheint, wenn der Geschmack da ist. Das gleiche gilt für die anderen Sinne. Was wir wirklich lieben, sind die Gefühle, die erscheinen, wenn wir gefällige physische Formen sehen, melodische Klänge hören, köstliche Aromen schmecken oder erlesene Düfte riechen. „Die vollkommene Rose in ihrer frisch erblühten Pracht. Ah! Was für ein Duft." Wir mögen eigentlich nicht den Geruch – auch wenn du, werter Leser, vielleicht behauptest: „Doch, ich mag ihn!" –, sondern, so möchte ich phänomenologisch gesprochen vorschlagen, dass wir den Geisteszustand mögen, der durch das Erleben auftaucht. Oder um es in Begriffen der Neurophysiologie noch prosaischer zu machen: Wir lieben die Dopamin-Spülung, die geschieht, wenn wir etwas erleben, worauf unser Gehirn mit „mögen" programmiert ist.

Ich möchte behaupten, dass dies ein Prinzip ist, über das zu reflektieren und das zu untersuchen extrem wichtig ist. Wenn wir sagen: „Ich liebe diese Gestalt, diesen Duft, dieses Essen", dann zweifelt diesen Gedanken an. Ist es das Essen? Oder ist es der Geisteszustand? Ist es dieses Bild? Dieses Gesicht? Oder ist es das Gefühl, das im Geist erscheint, wenn das Gesicht gesehen wird? Ist es das Loswerden der schmerzlichen Erfahrung? Oder ist es das Gefühl, das im Geist erscheint, wenn das Reizmittel weg ist? Was passiert tatsächlich? Wie funktioniert das?

Die Antworten mögen radikal enttäuschend sein, zumindest für unser egozentriertes Denken, weil unsere Energien oft immens dafür aufgewandt werden, bestimmte Objekte zu erlangen oder sich anderen zu widersetzen, bestimmte Erfahrungen zu erwerben und andere zu vermeiden und ihnen den entsprechenden Wert zuzuschreiben.

Zudem bezieht sich dieser Prozess nicht ausschließlich auf angenehme und unangenehme Sinneskontakte; wenn er etwas eingehender erforscht wird, kann man erkennen, dass er sich auf das innere Glühen einer geglückten Leistung bezieht und auf die bittere Trostlosig-

keit, die das Bemerken eines Fehlschlags begleitet. Wir sind froh, stolz oder erfreut über solche Leistungen wenn sie positiv sind – das Ego fühlt sich durch das Erreichen bestimmter Resultate bestätigt. Daher fordert eine solche Einsicht wie, „Das ist nur eine Dopamin-Spülung", das Wertesystem heraus, auf dem unsere Selbst-Ansicht beruht. Es kann sich frustrierend und enttäuschend anfühlen und uns den Wind aus den Segeln nehmen.

Es könnte sein, dass viele Dinge, in die wir Jahre von Liebe und Hass investiert haben, nun durch diese Betrachtung entwertet wurden und dass es „nur die Dopamin-Spülung" war, die wir liebten. Mittels Weisheit kann diese Perspektivverschiebung mit einem schiefen Lächeln und einem Gefühl von Erleichterung als eine Entlastung gewürdigt werden: „Wie konnte ich nur so viel Zeit und Energie an etwas verschwenden, das eigentlich so nebensächlich war? Eigentlich kümmerte mich das Problem gar nicht, ich war nur gern entrüstet!"

Wie viele Millionen Euro werden jährlich dafür ausgegeben, um einem bestimmten Aussehen nachzugehen oder einem Langzeit-Hobby oder dafür, einer Sportmannschaft anzuhängen? Sicherlich gibt es die Befriedigung (*assāda*), die mit der Bestätigung der Zugehörigkeit zu einer Gruppe oder der Teilnahme an einer Aktivität einhergeht, aber ihr Partner ist die unvermeidliche Kehrseite (*ādīnava*), die uns letztlich enttäuscht, weil die Mannschaft verloren hat, die Mode sich geändert hat oder wir nicht mehr mit der gleichen Präzision modellieren können, weil unsere Hände zittern. Der Segen kommt mit dem Entrinnen (*nissaraṇa*), das erscheint, weil die Ansicht sich verändert (z.B. in MN 102). Wir erkennen, wir waren ein großer Fisch, aber es war ein sehr kleiner Teich. Jene Zeiten der Befriedigung waren in der Tat sehr nett, aber das war es halt schon – das ist alles. Was bleibt, ist der Frieden der Erleichterung, *dukkha-nirodha*.

Aus einer egozentrierten Perspektive mögen wir das Gefühl haben, dass in solchen Fällen das Dhamma unser Leben ruiniert hat – unsere Seifenblase platzen ließ –, aber mit Weisheit wird erkannt, dass

die Schuld für jegliches Leiden tatsächlich bei der Selbst-Ansicht liegt.

Die Selbst-Ansicht führt zu Frustration und Enttäuschung. Das eigentliche Vergnügen, das das Gehirn erlebt, ist nur eine Dopamin-Spülung – mehr ist da nicht. Aber die Selbst-Ansicht führt dazu, dass der Geist diese Spülung auf eine selbst-bezogene Weise ausdrückt: „Ich werde das behalten. Ich bin davon angetan. Das ist mein Liebling." Im gleichen Atemzug kann die Weisheit stattdessen erkennen: „Das ist ein Gefühl. Das ist ein Muster. Das ist eine chemische Reaktion im Gehirn."

Vielleicht klingt das zu mechanistisch. „Willst du damit sagen, dass die Freude, die ich empfinde, wenn ich meinen geliebten Garten sehe – meinen kostbaren Bereich, den ich viele Jahre lang gepflegt und bearbeitet habe –, dass das nur eine Dopamin-Spülung ist? Wie kannst du es wagen?!" „Der innigste Stolz, den ich empfinde, wenn ich das Bücherregal mit meinen gesammelten Schriften überblicke – das nennst du eine chemische Reaktion? Was glaubst du eigentlich, wer du bist?"

Wenn solch ein Gedanke erscheint, bemerkt auch, wie der Vorwurf, der durch das „Wie kannst du es wagen?!"-Gefühl auftaucht, ebenso erfreulich sein kann. Das kann auch auf solche Weise betrachtet werden. Rechtschaffene Empörung kann sehr belebend sein, aber sie ist auch höchst förderlich für die Selbst-Ansicht. Es ist kein Zufall, dass die Medien den umstrittenen Politikern, den schillernden oder labilen Filmstars und den skandalösen Sportler-Persönlichkeiten mehr Aufmerksamkeit schenken – denen, die wir zu hassen lieben. Die Dopamin-Spülung, die durch sie angeregt wird, verkauft Produkte und Zeitschriften – „Was aufregt, wird aufgelegt" – das ist der Motor der Ködermaschinerie.

Können wir die Erfahrungen des Mögens und Nicht-Mögens auf diese Art verstehen, können wir uns sehr viel Kummer ersparen und uns viel effektiver in die Welt einbringen. Nehmt mich nicht einfach beim Wort; erforscht es selbst.

Wissen wie der Geist funktioniert

Der Buddha lehrt uns zu verstehen, dass die Welt *hier* im Geist ist, und diese Lehre ist hilfreich im Sinne der Entwicklung von Achtsamkeit. Im *Satipaṭṭhāna Sutta*, der „Rede über die Grundlagen der Achtsamkeit" (DN 22, MN 10), weist die dritte Grundlage der Achtsamkeit (*cittānupassanā**) auf den Geist und seine Stimmungen hin. Der Geist kann voller Ärger sein und er kann erkennen: „Das ist ein Gefühl des Ärgers". Oder der Geist kann frei von Ärger sein und er kann erkennen: „Der Geist ist frei von Ärger". Der Geist kann voller Aufregung sein und er kann erkennen: „Der Geist ist aufgeregt". Oder der Geist kann frei von Aufregung sein und er kann erkennen, „Der Geist ist frei von Aufregung".[27]

Das, was den Ärger erkennt, ist nicht verärgert. Das, was die Aufregung erkennt, ist nicht aufgeregt. Das, was der Erfahrungen gewahr ist, ist nicht an diese gebunden. Es gibt eine Freiheit, eine geminderte Verstrickung. Das ist die Entwicklung von Achtsamkeit. Das ist eine besonders hilfreiche Lehre, die kultiviert und verstanden werden soll. Es ist sehr segensreich zu wissen, wie der Geist funktioniert. Das ist der Weg des wahren Glücks, der echten Freiheit.

In unseren besten Momenten können wir mittels der Achtsamkeit erkennen, wie ein Impuls Gestalt annimmt; beispielsweise erscheint der Gedanke, „Das ist empörend! Das ist inakzeptabel!" Wenn wir solche Negativität und Intoleranz verspüren, wie können wir diese Intoleranz „tolerieren"? Der hilfreichste Zugang besteht darin, unsere eigene Intoleranz direkt zu betrachten und mit der Haltung von „OK, eine starke Emotion ist erschienen; es ist jenes ‚Das ist inakzeptabel!'-Gefühl" darüber zu reflektieren. Diese Energie kann dann direkt erkannt werden, sie kann gefühlt und verstanden werden. „Ich habe einen Körper und einen Geist und Impulse tauchen auf. Impulse können erkannt, anstatt unterdrückt zu werden. Sie können erkannt werden, aber man muss ihnen nicht Folge leisten."

27 Für den vollständigen Text siehe Anhang §12

Diese geschicktere Einstellung, diese Entwirrung zu kultivieren hilft uns, einen Moment zu pausieren und eine halbe Sekunde darauf zu verwenden, das Gefühl zu erkennen – „Oh! Das ist aber ein starkes!" Wir geben uns selbst ein bisschen Raum um das Gefühl, ehe uns ein Kommentar entfährt oder wir uns mitreißen lassen. Das ist oft alles, was nötig ist. Es muss kein komplizierter Zugang sein; es ist einfach das Erkennen unseres Gefühls der Intoleranz; zu sehen, dass es natürlich ist und sich daran zu erinnern, dass wir die Wahl haben, dem Gefühl zu folgen oder nicht. Wenn wir uns selbst Raum geben, können wir uns geschickt zu unseren Gefühlen in Beziehung setzen und wir bemerken, dass wir diese Art von Raum auch anderen geben können.

Als nächstes können wir reflektieren: „Jetzt, da der ‚Das ist inakzeptabel'-Impuls aufgetaucht und erkannt ist; was ist die beste Art darauf einzugehen? Gibt es einen Weg, das, was gefühlt wird, so zu vermitteln, dass es angenommen werden kann?" Kommunikation hängt von einem Sender und einem Empfänger ab. Wenn es nur eine Übermittlung, eine Bekanntmachung gibt und der Empfänger ist ausgeschaltet, dann gibt es keine Kommunikation. Um nun einen Nutzen davon zu haben, müssen wir überlegen, wie wir ein Gefühl der Entrüstung auf solche Weise ansprechen, dass die andere Person in der Lage ist, zu hören und zu empfangen, was gesagt wurde.

Wenn es diese Art von weiser Betrachtung gibt, finden wir uns gewöhnlich viel eher dazu in der Lage, mit anderen effektiv zu kommunizieren – und manchmal bedarf es nicht einmal der Worte. Wenn Menschen sich auf eine Art ausdrücken, die „inakzeptabel" ist, können wir uns sagen: „Wenn sie diese Haltung zur Schau stellen wollen, dann ist es ihre Sache. Ich muss es mir nicht zur Aufgabe machen, sie davon abzuhalten, so zu denken. Ich sehe die Dinge ein bisschen anders, aber wie ihr darüber denkt, ist komplett eure Sache." Wenn wir Menschen diese Art von Raum geben, dann nehmen wir ihnen den Wind aus den Segeln und ihre Haltung kann sich leichter zum Besseren wenden. Wenn wir hingegen erwidern: „Ihr könnt nicht so denken! Das ist völlig falsch! Wie könnt ihr es wagen!", dann bieten wir ihnen Widerstand und wir haben einen Streit am Hals.

Wenn wir jemandem Raum gewähren, aber nicht in herablassender, bevormundender Weise, sondern auf ehrliche Art, dann verändert das häufig die Dynamik. Die Person erweitert vielleicht ihre Perspektive bezüglich ihres Denkens und auf das, was sie so mit sich herumträgt. Nicht immer; das kann sehr lange dauern. Aber dieses kleine Extra an zusätzlicher Weite ist ein Geschenk an andere und an uns selbst.

Der Terror undefinierten Seins

Wenn wir die Natur des Erlebens irgendeines Phänomens erforschen, bemerken wir vielleicht, wenn das Gefühl der Identität erscheint – ein „Ich", das sich fürchtet, ein „Ich", das verliebt ist, ein „Ich", das ein Problem zu lösen hat – etwas im Herzen „mag" dieses Gefühl. Selbst bei einem unangenehmen Zustand wie etwa Ärger oder Furcht ist das Gefühl von „Ich bin", das Gefühl eines definierten Seins, etwas das der Geist erfasst und genießt. Ein Gefühl tiefer Befriedigung taucht auf, selbst wenn das Erlebnis äußerlich angeblich „unerwünscht" ist, wie etwa ein Problem, eine Schwierigkeit oder ein Kampf. Etwas im Herzen sagt, „Puh! Nun habe ich etwas, um zu *sein*!"

Sei es nun in Bezug auf Sinnesvergnügen, Aufregung, Aversion, Empörung, Furcht, Zweifel oder Verwirrung: Der Geist arbeitet auf die gleiche Weise. Es mag sein, dass wir dadurch einen Nervenkitzel bekommen, indem wir eine Regelverletzung begehen und etwas tun, was wir nicht tun sollten. Es mag sein, dass wir uns am lebendigsten fühlen, wenn wir Angst davor haben, geschnappt zu werden oder wenn wir auf jemanden wütend sind oder wenn wir uns im Zustand der Eifersucht befinden oder einfach nur wenn wir uns beschweren. Oberflächlich betrachtet mögen diese Zustände als wenig ansprechend erscheinen – wer möchte sich schon so fühlen? – aber Tatsache ist, dass dies keine ungewöhnlichen Erfahrungen sind.

Einige Leute machen es zu ihrem Beruf (oder zumindest zu einem Lebensstil), Fehler bei anderen zu finden, sich über Ungerechtigkeit

aufzuregen oder sich selbst dafür zu hassen, dass sie einen unverzeihlichen Fehler begangen haben, oder sie streben nach Rache für ein empfundenes Unrecht.

Der Geist versucht einen Weg zu finden, um das Gefühl dieses definierten Daseins aufrecht zu erhalten, zu füttern oder zu wiederholen. Ihr mögt euch fragen: „Warum gerate ich immer wieder in Streit?“ oder „Warum finde ich immer wieder Dinge, um die ich mich sorge?“ Von den Betrachtungen meines eigenen Geistes her würde ich sagen, es liegt an dieser Ansicht von definiertem Dasein. Die Menschen kämpfen und beklagen sich oft gewohnheitsmäßig, weil sie sich am lebendigsten fühlen, wenn sie anderen etwas rein drücken können. Sie halten nach Streit Ausschau, nur damit sie den Nervenkitzel aufrechterhalten können. Wir bringen uns vielleicht ständig in bestimmte Situationen, weil wir uns da am lebendigsten fühlen.

Hier ein Beispiel, das euch vielleicht vertraut ist: Ihr seid eingebunden in irgendeine Aufgabe und wenn ihr sie schließlich vollendet, gibt es einen Moment der Entspannung. Ihr lasst euch aufs Sofa fallen und sagt: „Gott sei Dank ist das erledigt!“ Aber nach ein paar Sekunden taucht eine tiefe Unruhe auf und ihr beginnt nach etwas Neuem zu suchen, das ihr tun könnt oder womit ihr Jemand neu sein könnt oder nach etwas, um in Bezug dazu zu existieren. Ihr erkennt dann, dass ihr andere Probleme oder Aufgaben in Angriff zu nehmen habt – „Genau, ich muss zehn Emails beantworten“ oder „Ich habe diesen Rechtsstreit mit meinen Nachbarn!“ – und es erscheint ein irgendwie bizarres Gefühl der Erleichterung. Die „Freuden-Chemikalie“ wird im Gehirn freigesetzt. „Ah! Phantastisch! Ich habe ein Problem. Ich habe eine andere echte *Sache*, um die *ich* mir Sorgen machen kann – es gibt ein *Ich* und eine *Sache*, die *ich* angehen kann. Puh!“ Wenn wir genau hinsehen, entdecken wir vielleicht, dass ein undefiniertes Dasein das ist, was uns Angst einjagt. Wir haben das Gefühl, etwas *sein* zu müssen.

Bezüglich des Wunsches nach diesem Gefühl von definiertem Dasein gilt: je unbefriedigender das Ziel, desto besser. Eine Liebe, die niemals erwidert werden kann, etwas Zerbrochenes, das niemals mehr

repariert werden kann, ein Ziel, das immer außer Reichweite ist – das sind Erfahrungen, von denen wir wirklich besessen sein können. Wir empfinden eine perverse Erleichterung darin, weil wir so garantiert immer ein unerreichbares Ziel haben. Dieses Ziel zu haben ist genug, um uns zu definieren, und wenn es unerreichbar ist, werden wir nie von diesem gähnenden Abgrund des „Na und?" verraten. Wie Marilyn Monroe in *Blondinen bevorzugt* sang, „Wenn du kriegst was du willst, willst du es nicht mehr./ Gäb ich dir den Mond, würde er dich bald langweilen."

Ich habe es für mich sehr interessant und befreiend gefunden, meine verschiedenen Obsessionen und Ängste zu betrachten. Ich habe enorme Zeit meines Lebens damit verbracht, mir Sorgen zu machen. Ich war ein Weltklasse Sorgen-Macher. Es war so normal für mich, dass ich es nicht einmal bemerkte, dass ich es tat. Ich bemerkte erst später, dass besorgt zu sein etwas war, das ich tat, um mich so zu fühlen, als wäre ich jemand, und dass ein besorgtes „Ich" wesentlich erstrebenswerter war als ein undefiniertes „Ich". Das war eine große Offenbarung.

Untersucht also euren Geist, das Feld des Erlebens – die Dinge, die ihr fürchtet, die Dinge, die ihr hasst, die Dinge, die ihr liebt und die Dinge, von denen ihr glaubt, sie zu sein. Prüft euren Geist, um zu sehen, ob das, was ich sage, überhaupt eine Gültigkeit hat oder nicht. Bemerkt den Effekt dieser Untersuchung; was ist der Wert dieser Erforschung? Wie verändert sie die Art, mit der sich der Geist zu Klängen, Anblicken, Geschmäckern, Ideen, Ängsten, Visionen, Besessenheiten, unerwiderter Liebe, unverzeihlichen Fehlern in Beziehung setzt?

Vielleicht gibt es eine besondere Obsession, die für euch wertvoll ist, aber wenn das Festhalten daran nachlässt, wird das Herz stattdessen inspiriert, sich an dieser undefinierten Qualität zu erfreuen. Mit dieser Entspannung sagt das Herz, „Oh! Was für eine Erleichterung!" Lasst diese Veränderung im Herzen zu. Seht, was es für einen Unterschied macht, weil diese Art von Raum gebender Erleichterung sich völlig von der oberflächlichen Befriedigung unterscheidet, die mit

dem Anklammern an irgendein definiertes Gefühl von Sein verbunden ist. Es ist die tiefgründige Erleichterung des Herzens, das frei von Ergreifen ist, frei von der Identifikation mit irgendetwas – natürlich, grenzenlos, selbstlos, hell, *viññānaṁ anidassanaṁ anantaṁ sabbato pabhaṁ*. Ihr werdet vielleicht entdecken, dass in einem Herzen, welches frei von solchen Besessenheiten und frei von Selbst-Ansicht ist, die Welt deutlich weiter ist.

5. Der Weg der Analyse und das Nicht-Analysierbare

Die Lehrrede zum „Nicht-Selbst“

Das *Anattalakkhaṇa Sutta* (SN 22, 59) oder die „Lehrrede zum Nicht-Selbst“ ist eine der hilfreichsten und bedeutendsten Lehrreden im gesamten Palikanon. Auf eine gewisse Weise fasst sie die Entwicklung von Weisheit entsprechend der Herangehensweise des Buddha zusammen. Traditionell wird diese Abhandlung als die zweite der Lehrreden des Buddha betrachtet, anschließend an seine erste Lehrrede zum Mittleren Weg und den vier Edlen Wahrheiten. Als Resultat seiner ersten Lehrrede trat einer der fünf früheren Weggefährten des Buddha in den Strom des Erwachens ein, aber das Ergebnis seiner zweiten Lehrrede war, dass alle fünf von ihnen voll und ganz erwachten. Das war ein äußerst bedeutender Moment in der Geschichte des Buddhismus und er deutet bereits die zentrale Stellung an, die diese Lehrrede in den nachfolgenden Jahrhunderten haben sollte.

Etwas zur Hintergrundgeschichte: Diese fünf Weggefährten waren Mit-Asketen des Bodhisatta* Gotama, bevor er der Buddha wurde. Sie hatten alle die Selbstkasteiung praktiziert und, um spirituelle Kraft zu entwickeln, sehr wenig gegessen und verschiedene schmerzhafte, selbstauferlegte Entbehrungen erduldet. Aber der Bodhisatta ging schließlich seiner eigenen Wege und erkannte, dass das Aushalten der Grenze dessen, was ein Mensch an Schmerzen ertragen kann (er stand kurz vor dem Sterben), an sich nicht befreiend ist. Er dachte, dass es einen anderen Weg zum Erwachen geben muss, und beendete seine Entbehrungen, aß wieder gewöhnliche Nahrung und lebte auf eine Weise, bei der er wieder zu Kräften kam. Der Bodhisatta folgte seiner Einsicht und Intuition und entdeckte das, was als der „Mittlere Weg“ bekannt ist, und verwirklichte völliges und umfassendes Erwachen.

Er beschloss, zu seinen fünf Weggefährten zurückzukehren, um sie mit der Wahrheit bekannt zu machen, zu der er erwacht war. Als sie ihn kommen sahen, dachten sie: „Gotama war immer so hart. Nun ist er weich geworden und isst wieder. Was für ein Schuft!" Doch als er näher kam, wurden sie von seinem Auftreten beeindruckt. „Etwas hat sich bei unserem Freund Gotama verändert. Er ist nicht mehr der, der er war. Er ist sehr friedlich, sehr strahlend und sehr zuversichtlich!" Als er ihnen die Lehrrede von den vier Edlen Wahrheiten gab, verstand einer von ihnen, Koṇḍañña, wovon er sprach und erreichte die erste Stufe des Erwachens, den Stromeintritt. Die anderen dachten: „Oh, es sieht so aus als hätte Koṇḍañña den springenden Punkt erfasst und er scheint enorm davon profitiert zu haben. Vielleicht sollten wir weiter zuhören." Also fuhr der Buddha mit dem fort, was uns als *Anattalakkhaṇa Sutta* übermittelt wurde.

Die Wahrnehmung von *anattā* (Nicht-Selbst) ist der zentrale Aspekt dieser Lehrrede. Die Abhandlung beschreibt die Essenz der Geistes-Schulung, besonders den Gebrauch der Einsichts-Meditation. Anstatt eine Erklärung abzugeben – „Das ist die Wahrheit und ihr solltet mir glauben." –, benutzt der Buddha eine analytische Methode, um seinen fünf Wegbegleitern zu helfen, zur gleichen Einsicht zu gelangen, die auch er verwirklicht hatte. In dieser Lehrdarlegung begleitet er uns auf einer Art von Erforschung unserer eigenen Erfahrung von Körper und Geist.

Er beginnt mit der Aussage, dass die materielle Form (*rūpa**) Nicht-Selbst ist. Wäre die materielle Form das Selbst, dann würde sie nicht zu Betrübnis führen. Weil aber materielle Form Nicht-Selbst ist, führt sie *doch* zu Betrübnis. Das Prinzip hier besagt, dass wenn etwas Selbst (*attā*) wäre, dann wäre es herrlich, verlässlich und beständig; da aber Form nicht herrlich, verlässlich und beständig ist, ist sie notwendigerweise Nicht-Selbst. Dann wiederholt der Buddha diese Feststellung für jede der fünf Abteilungen der Erfahrung (*khandhas**). „Gefühl (*vedanā**) ist Nicht-Selbst. Wäre Gefühl das Selbst, würde es nicht zu Betrübnis führen und es würde unseren Anweisungen gehorchen. Wahrnehmung (*saññā**) ist Nicht-Selbst … Gestaltungen

(*sankhārā*) sind Nicht-Selbst … Bewusstsein (*viññāṇa*) ist Nicht-Selbst."

Wenn unser Knie schmerzt, dann können wir unserem Knie nicht befehlen „Hör auf zu schmerzen!" und erwarten, dass das schmerzhafte Gefühl vergeht. Oder wenn wir uns verärgert fühlen, weil uns jemand im Straßenverkehr geschnitten hat, dann können wir nicht einfach unserem Geist befehlen „Sei glücklich!" und erwarten, dass diese betrübliche Emotion auf magische Weise verschwindet. Wenn unser Körper und unser Geist völlig „Selbst" wären, würden sie nicht zu irgendeiner Art von Betrübnis führen. Sie wären nicht enttäuschend oder unbefriedigend, sondern sie wären verlässlich und würden auf unseren persönlichen Willen reagieren. Aber wie wir alle wissen, ist es nun mal nicht so.

In der Lehrrede fährt der Buddha fort, indem er seine Freunde fragt: „Befindet sich der Körper, die materielle Form, in einem Zustand der Veränderung (*anicca**)?" „Ja, so ist es", antworten sie. Er fragt dann, „Kann das was sich verändert, dauerhaft befriedigend sein (*sukha**) oder ist es unbefriedigend (*dukkha*)?" Sie erwidern: „Es ist unbefriedigend." Zuletzt fragt sie der Buddha, ob es zutreffend ist, von etwas, das sich im Zustand der Veränderung befindet und das unbefriedigend ist, zu sagen: „Das ist mein, dieser bin ich, dieser ist mein Selbst." „Nein, das ist nicht der Fall", geben sie zurück. Nochmal: Wäre etwas *attā* (ein wahres Selbst), dann wäre es beständig, verlässlich und herrlich. Der Buddha stellt die gleichen Fragen zu jeder der fünf Gruppen des Erlebens: materielle Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein. „Befindet es sich in einem Zustand der Veränderung oder nicht? Wenn es sich verändert, ist es dann befriedigend oder unbefriedigend? Wenn etwas veränderlich und unbefriedigend ist, kann man davon sagen, das ist es, wer oder was wir sind?"

Der Buddha hilft seinen fünf Weggefährten (und uns), indem er das Erforschen anwendet, um unsere geistigen Gewohnheiten zu betrachten: „Das ist *mein* Körper. Dies sind *meine* Gefühle. Dies sind *meine* Gedanken. *Mir* ist warm. *Ich* fühle *mich* hungrig. *Ich* erinnere

mich. Ich denke. *Ich* will. *Ich* will nicht. *Ich* mag. *Ich* mag nicht." Der Buddha deutet auf jene Gefühle von „Ich", „mir" und „mein" und empfiehlt uns, sie zu untersuchen. Wenn wir Aussagen machen, die ein „Ich", „mir" und „mein" beinhalten, sind diese wahr? Ist dieses „Ich" substanziell? Ist es etwas Festes und Verlässliches? Ist es zuverlässig? Indem er *anattā* lehrt, gibt uns der Buddha nichts, woran wir glauben sollen; er stellt keine Behauptung auf. Vielmehr hilft er uns, durch das Feld unserer eigenen Erfahrungen zu gehen, damit wir es für uns selbst erforschen können.[28]

Der Weg der Analyse

Im Selbst-Empfinden suchen wir nach Befriedigung. Aber dieses „Selbst" ist eigentlich nicht, wer oder was wir sind; es kann nicht dauerhaft befriedigend sein. Wenn wir sagen, etwas ist *dukkha* oder unzulänglich, dann bedeutet das nicht notwendigerweise, dass es schmerzhaft oder unangenehm ist oder dass etwas Widerliches daran ist. *Dukkha* ist ein subtilerer Begriff. Es ist leicht zu verstehen, wie so etwas Unangenehmes wie ein wundes Knie *dukkha* sein kann. Aber wie kann so etwas Schönes wie die Musik von Bach unbefriedigend oder unangenehm sein? Nun, sagen wir mal so: Wenn wir beginnen, unser Gehör zu verlieren, kann diese Veränderung – diese neue Realität, dass Bachs wunderbare Musik uns nicht länger zugänglich ist – eine Ursache von Kummer werden. Wie wir im Kloster immer anstimmen: „Alles was mir lieb und angenehm, muss sich ändern und vergehn." An Erfahrungen als „Ich", „mir" oder „mein" anzuhaften, ist eine wahre Quelle von *dukkha*.

In der Waldtradition gibt es eine berühmte Geschichte aus dem Leben von Ajahn Mahā Bua, einem Zeitgenossen von Ajahn Chah, unserem Lehrer. Als Ajahn Mahā Bua ein junger Mönch war, übte er unter dem Ehrwürdigen Ajahn Man. In jenen Tagen, als es noch nicht so viele permanente Waldklöster in Thailand gab, versammelten sich Mönche um einen Lehrer, um für eine gewisse Zeit

28 Für den vollständigen Text siehe Anhang §13

Instruktionen zu erhalten, und dann wanderten sie alleine weiter und praktizierten Meditation in der Wildnis. Ein paar Monate später nahmen sie dann ihre Wanderungen wieder auf, fanden heraus, wo der Lehrer derzeit lebte und meldeten sich bei ihm an, um nachprüfen zu lassen, wie sie vorankamen.

Nachdem der junge Ajahn Mahā Bua von Ajahn Man Unterweisungen erhalten hatte, ging er für ein paar Wochen oder Monate fort in den Dschungel. Er war sehr enthusiastisch und entschlossen und er war in der Lage, extrem verfeinerte, sehr helle und tiefe Stadien der Konzentration zu entwickeln. Er wurde ziemlich selbstzufrieden und dachte: „Vorher war ich ein Studien-Mönch. Ich meditiere erst seit kurzer Zeit so intensiv und bereits jetzt ist mein Geist fähig, in tiefgründigen und heilsamen Zuständen aufzugehen. Ich sollte hingehen und es dem Lehrer sagen."

Also ging er zurück, um Ajahn Man aufzusuchen, in der Erwartung der Ajahn würde etwas sagen wie: „Gut gemacht, Junge, gut gemacht! Du machst das erst seit ein paar Monaten und du hast es bereits wirklich geknackt". Zur Überraschung des jungen Mönchs sagte Ajahn Man: „Verschwende deine Zeit nicht mit all dem Zeug. Diese Geisteszustände mögen ja angenehm sein, aber sie führen nicht zur Befreiung. Es wäre weitaus nützlicher, den Grad der Fokussierung zu reduzieren und deine Konzentration auf der Ebene aufrecht zu erhalten, auf der das Erscheinen und Vergehen von Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen beobachtet werden kann. Ansonsten wirst du dich nur in diesen seligen Zuständen verlieren. Sie werden zu deinen bevorzugten Rückzugsorten und du wirst niemals irgendwelche Weisheit entwickeln."

Der junge Ajahn Mahā Bua nahm bekanntlich Anstoß daran: „Nein, du liegst falsch! Diese Zustände sind schön, heilsam, hell und selig. Es kann gar nichts falsch an ihnen sein." Den Erzählungen nach wurde der Streit recht hitzig. Rund um das Kloster in dem kleinen Wald konnte man Ajahn Man und den jungen Ajahn Mahā Bua hören, wie sie bei voller Lautstärke zur Sache gingen. Die anderen Mönche machten sich daher lieber rar.

Ajahn Mahā Bua widersetzte sich dem Rat seines Lehrers und ging wieder alleine davon, um diese tiefen Meditationszustände weiterzuverfolgen. Aber irgendwie hatte der Streit mit seinem geliebten und verehrten Lehrer die Chemie verändert und eine Blockade in seinem Geist verursacht. Egal, wie sehr er sich bemühte: Er war nicht fähig, seinen Geist in diese schönen und seligen Zustände zurückzubringen. Sie waren für ihn verloren. Jahre später bemerkte Ajahn Mahā Bua dazu: „Wäre jemand anderes als Ajahn Man dafür verantwortlich gewesen, mir diese Zustände zu nehmen, ich hätte ihn umgebracht." Das Anhaften an diesen schönen, wundervollen, heilsamen, hellen Zuständen als „meine", war zur Ursache für Mordgefühle in dem jungen Mönch geworden. Also das nenne ich *dukkha*!

Es gibt keine Stelle in den Lehrreden zu Nicht-Selbst, wo der Buddha sagt: „Das *wahre* Selbst ist *dies*. Was du *wirklich* bist, ist das." Interessanterweise gibt es aber auch keine Stelle, an der er kategorisch erklärt: „Es gibt kein Selbst". Stattdessen bietet er einen Weg der Analyse an, der darauf basiert zu beobachten, wie wir uns mit den Erlebnissen identifizieren, und er benutzt ein Ausschlussverfahren, das auf unbestreitbarem Wissen beruht. Er bestärkt uns darin, wie ein spiritueller Sherlock Holmes zu sein: „Wenn du das Unmögliche ausgeschlossen hast, was immer dann übrig bleibt … muss die Wahrheit sein."[29] Er lehrt höchst bedeutsam, dass wenn wir aufhören uns mit dem zu identifizieren, was wir *nicht* sind, dann wird das offenbar, was wirklich ist. Wenn der Geist zum Dhamma, zur letzten Wirklichkeit erwacht, ist er befreit – er ist Dhamma, das seine eigene Natur erkennt.

Die letzten Zeilen des *Anattalakkhaṇa Sutta* beschreiben, wie des Buddhas fünf Weggefährten seine Lehre gehört und verstanden haben: „Dies sagte der Erhabene. Die Bhikkhus* der Fünfergruppe nahmen hochgestimmt die Rede des Erhabenen auf. Und während diese Erklärung vorgetragen wurde, wurde den Bhikkhus der Fünfergruppe durch Nicht-Ergreifen das Herz von den Trieben befreit." Durch das Hören der Lehrrede zu den Merkmalen des Nicht-Selbst

29 Sir Arthur Conan Doyle, *The Sign of the Four*, Spencer Blackett, (1890).

wurden sie völlig erleuchtet, ihre Herzen waren befreit. Das ist das Ergebnis der Lehre von *anattā*.

Während seiner vielen Jahre des Lehrens legte der Buddha diese Analyse in verschiedenen Sutten dar. Er lehrte, das Haupthindernis zur Befreiung sei, diesem „Ich-mir-mein"-Gefühl Glauben zu schenken. In seiner groben Form nennt man das „Persönlichkeits-Ansicht" (*sakkaya-diṭṭhi*) und in der verfeinerten Form „Dünkel" (*māna*). Er verwies auf diese grundlegende Methode, um Einsicht und Weisheit zu entwickeln: Erkennen des „Ich-mir-mein"-Gefühls, um dessen leere Natur zu sehen, um es loszulassen und um dem Geist zu erlauben, zu seiner eigenen Natur zu erwachen.

Wenn wir sagen, „*Ich* bin im Frieden" oder „*Ich* bin frei von Anhaften", bezeugt natürlich die Gegenwart eines unangezweifelten „*Ich*", dass das Anhaften noch immer besteht (MN 102). Wir müssen dann fragen: „Wer ist das, der ohne Anhaften ist? Wer ist das, der das friedliche Gefühl hat? Gibt es eine Person, der dieses Gefühl gehört?" Je klarer der Geist bei dieser Methode der Analyse und Erforschung das „Ich"-Gefühl als bequeme Erfindung erkennt und versteht, umso mehr kann er loslassen und umso mehr kann das Herz wahrhaft befreit werden. Dies ist keine Sache des bloßen Verstehens des „Ich"-Konzepts. Weisheit (*paññā*) bezieht sich auf eine spezielle, transzendente Art, die Dinge zu sehen.

Leerheit – der Schaumklumpen

Der Buddha lehrt uns, wie man geschickt den Körper, Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen und Sinnesempfindungen betrachtet. Wir können beispielsweise sagen: „Da ist ein Klang." Wenn wir dann weiter reflektieren, können wir fragen: „Wer ist das ‚Ich', das diese Worte versteht? Hat der Klang einen Besitzer? Was ist das ‚Ich', das den Klang hört?" Oder wir können fragen: „Wenn ich das Gewicht meines Körpers spüre, was ist das ‚Ich', das dieses Spüren erlebt? Welche Eigenschaften hat das ‚Ich'? Ist es lang oder kurz? Groß oder

klein?“ Und hinsichtlich der Idee von „meinem“ Körper: „Was ist es, das irgendetwas besitzt?“

Für gewöhnlich stattet der Geist Gefühle mit Festigkeit aus. Wenn wir denken „Das ist gut“ oder „Das ist widerlich“, dann erscheinen uns diese Gefühle so echt. Wenn wir aber die Meditation benutzen, um die Natur des Erlebens zu erforschen, fangen wir an, die Substanzlosigkeit der Gefühle zu sehen. Wenn wir zum Beispiel „etwas mögen“ betrachten, dann sehen wir, dass es einfach eine Erfahrung, ein Muster des Bewusstseins ist. Es gibt das Erleben – Gestalt, Form, Geschmack, Erinnerung, Farbe – aber da ist keine Essenz, keine grundlegende Substanz und kein „Ich“, welches wahrlich der Erlebende ist.

Wenn der Buddha (in den Lehren des Theravāda-Buddhismus) über diese Wahrnehmung von „Leerheit“ (*suññatā**) spricht, dann meint er für gewöhnlich „leer von einem Selbst und von dem, was zu einem Selbst gehört“. Im „Schaumklumpen“-Sutta (SN 22, 95) beschreibt der Buddha die fünf Abteilungen des Erlebens, die fünf *khandhas*, hinsichtlich ihrer leeren Eigenschaften. In dieser Lehrrede saß er mit Mitgliedern der Saṅgha am Ufer des Ganges. Als ein Schaumklumpen vorbeitrieb, sagte er: „Seht ihr den Schaumklumpen auf dem Fluss treiben? *Rūpa* (Form) ist genau wie dieser Schaumklumpen. Da ist eine Gestalt und eine Form, aber es gibt keine Substanz.“ Er fuhr fort und verglich *vedanā* (Gefühl) mit einer Luftblase, die entsteht, wenn ein Regentropfen in eine Pfütze fällt – sie erscheint für einen Moment und verschwindet dann. *Saññā* (Wahrnehmung) ist wie eine Luftspiegelung in der Wüste – sie flimmert in der Luft, aber sie hat keine Essenz. *Saṅkhārā** (Gedanken, Gefühle, Emotionen, Erinnerungen, Ideen, Absichten) sind wie der Stamm einer Bananenstaude – wenn die Blätter Schicht für Schicht wie bei einer Zwiebel abgeschält werden, dann gibt es da keine Essenz, keinen Kern, kein Kernholz zu finden. *Viññāṇa** (Bewusstsein) ist wie ein Taschenspieler, der einen Trick vorführt – etwas Magisches scheint zu passieren, aber es sind nur die Geschwindigkeit und die Gewandtheit der Hände des

Taschenspielers, die eine Illusion hervorbringen. Nichts wahrhaft Magisches ist geschehen.[30]

Manche Menschen verstehen die Lehren des Buddha vielleicht nicht so, wie er sie beabsichtigt hatte. Sie mögen vielleicht diese Lehre zur „Leerheit" der Natur des Erlebens ablehnen und denken, dass sie ihnen den Spaß am Leben raubt. In diesem Fall schlage ich vor, dieses Ablehnen, dieses Zurückweisen an sich zu betrachten, als ein Muster des Erlebens, welches zu erforschen ist. Das Ablehnen nimmt in einer bestimmten Weise Gestalt an und führt zu bestimmten Gedanken, wie etwa: „Schlecht. Falsch. Es sollte nicht so sein." Genau wie der Geist eine bestimmte Gestalt als einen „Zweig" oder einen bestimmten Klang als eine „Bach-Sonate" etikettiert, so verleiht der Geist Konzepten und Erfahrungen eine bestimmte Bedeutung.

Ebenso ist die Einsicht in Nicht-Selbst und Leerheit nicht dazu gedacht, die moralische Wertigkeit von Handlungen zu verharmlosen, die bei Menschen Schmerz, Schwierigkeiten oder Kummer verursachen. Wir können nicht anderen Menschen antun, was wir wollen, und dann sagen: „Wenn's dir nicht gefällt, Pech gehabt, es ist ohnehin alles leer. Komm einfach über deine Anhaftung an dein Selbst und deine Aversion hinweg." Das würde man als „ein falsches Ergreifen" von Nicht-Selbst und Leerheit bezeichnen. Stattdessen können wir erkennen, dass die Art, wie wir Dinge erleben, nicht die gleiche ist, wie andere sie erleben. Wir mögen fähig sein, eine schmerzhafte Erfahrung als leer zu erkennen, wohingegen jemand anderes dieses Erleben wahrhaft schmerzlich, schwer oder quälend finden mag. Mit diesem Verständnis können wir einen mitfühlenden Wunsch kultivieren, das Ausmaß an Leid oder Schwierigkeiten, das wir und alle anderen Wesen erleben, zu reduzieren.

Dieser spezielle Punkt ist ein weiteres Resultat der oben in der Einleitung genannten Lehrrede (SN 35, 116) und die phänomenologische Einsicht, dass alles was wir jemals während unseres gesamten Lebens erfahren haben, unsere geistige Darstellung der Welt ist. Wir können *die* Welt nicht wirklich verstehen. Wir können die Welt nur

30 Für den vollständigen Text siehe Anhang §14.

so verstehen, *wie sie dieser Geist darstellt*. Wenn dies anerkannt wird, dann erkennt man, dass andere die Welt *notwendigerweise* anders sehen werden – tatsächlich ist es nicht dieselbe Welt –, daher bringt die Weisheit das Herz dazu, mitfühlend zu sein und Raum zu schaffen, für diese vielen und verschiedenen Arten, in der andere Wesen ihre Version der Realität erleben.

Eine andere Art auf Abwege zu geraten ist, sich einzig und allein in die *Idee* dieser Lehren zu verlieben. Wir können von Konzepten sehr begeistert sein: „Form ist wie ein Schaumklumpen, Gefühl ist wie eine Wasserblase, Wahrnehmungen sind wie eine Luftspiegelung. Genau! Das ist großartig! Ich verstehe es!“ Aber ohne ein tieferes Verständnis scheinen die Lehrreden zu verschwinden, wenn wir mit Herausforderungen konfrontiert werden. Es gibt bestimmte Erfahrungen, die wir leicht als leer und Nicht-Selbst ansehen können und es gibt andere Erfahrungen, die als sehr solide, real und wichtig erscheinen. Es ist dann hilfreich, diese buddhistischen Prinzipien nicht bloß zu inspirierenden Ideen werden zu lassen, sondern sie in die Praxis umzusetzen, um so die Bereiche zu erforschen, in denen sie schwierig anzuwenden sind: „Warum fühlte ich mich gerade beleidigt? Was hat gerade einen wunden Punkt berührt?“ Minute für Minute, Tag für Tag bringen wir die Aufmerksamkeit zu den Bereichen, in denen wir wirklich feststecken.

„Wer bin ich?“

Der Buddha lehrte uns im *Anattalakkhaṇa* Sutta, ganz bewusst den Rahmen der fünf Abteilungen des Erlebens (*khandhas*) als ein Werkzeug zur Betrachtung zu benutzen, um die Aufmerksamkeit auf Unsicherheit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst zu richten. Wir benutzen dieses Werkzeug, um die Gewohnheiten der Selbst-Erschaffung herauszufordern und um dem Strom der Erlebnisse zu begegnen und ihn anzunehmen. Wir neigen dazu, zu denken: „Ich bin der Körper. Ich bin die Persönlichkeit. Das ist meine Geschichte. Das ist, was ich bin. Das ist alles, was ich bin.“ Solche Glaubenssätze werden nutz-

bringend erforscht und bekämpft, indem man die Lehren von *anattā* anwendet.

Ein Weg, diese Erforschung, diesen Perspektivwechsel zu kultivieren, besteht darin, beim Meditieren Fragen zu stellen. Wenn die Aufmerksamkeit ziemlich ruhig und fokussiert ist, kann in den Raum des Geistes eine Frage gestellt werden. Wenn wir einen Klang hören, können wir fragen: „Wer ist es, der hört?“ Wenn wir eine Empfindung im Körper spüren, können wir fragen: „Wem gehört dieses Gefühl?“ Oder mit Erinnerungen: „Wer erinnert sich? Hat diese Erinnerung einen Besitzer? Was ist es, das sie hervorruft und als ‚mein‘ bezeichnet?“

Wenn wir Fragen solcher Art stellen, dann suchen wir nicht nach eindeutigen, verbalen Antworten. Tatsächlich gibt es gar keine „richtigen“ sprachlichen oder konzeptuellen Antworten. Stattdessen beabsichtigt man, durch die ehrliche und direkte Art, diese Fragen zu stellen, die Vermutungen, die der Geist anstellt, zu beleuchten. Im Moment der Fragestellung, „Wer weiß um diese Erfahrung?“, erkennt etwas im Herzen, dass der Geist keine Person ist, dass das Gewahrsein kein Individuum ist. Dieses Gewahrsein hat kein Alter, Geschlecht oder Nationalität. Die Bezeichnungen, die wir uns selbst geben – „Ich bin ein Mann, ich bin eine Frau, ich bin Engländer, ich bin Singhalese, ich bin alt, ich bin jung, ich bin gesund, ich bin krank“ –, sind alle nur Etiketten, konventionelle Bezeichnungen und bequeme Erfindungen. Während der Geist sich vielleicht mit solchen Merkmalen identifizieren mag, können wir sie als Gewohnheiten des Geistes ansehen, aber nicht als das *Wesen* des Geistes. Dieser Geist, dieses Herz ist keine Person, kein Individuum, kein „Ich“.

Diese Untersuchungsmethode des Fragestellens in der Meditation ist eine sehr direkte und geradlinige Erforschung der Natur des Erlebens. Wir bringen den Geist zu so viel Ruhe, Stille und Stabilität wie möglich und lassen dann eine Frage in diesen offenen Raum fallen: „Was bin ich?“ Wird so eine Art von Frage gestellt, können wir eine kleine Lücke bemerken, ein Zögern, bevor irgendeine konzeptuelle Antwort auftaucht. Die wortlose „Antwort“ auf diese Frage ist das,

was in dieser Lücke erkannt wird, in dem Moment bevor ein neues „Ich“ mitsamt einer Idee, einem Glauben, einem Urteil oder einer Vermutung ins Dasein gezaubert wird. Diese Lücke – diese ungestaltete, wache und offene Qualität – ist der springende Punkt dieser Praxis. In dem Moment gibt es Wachsamkeit, Weite und kein Gefühl von Selbst. Der Geist ist wach gegenüber seiner eigenen Natur: hell, strahlend, rein, friedlich – von perfekter Einfachheit.

Wir können diese Übung auch während des Verlaufs unserer täglichen Verrichtungen entwickeln. Wenn wir frühstücken, können wir fragen: „Wer isst? Was besitzt diesen Geschmack?“ Wenn wir mit anderen reden: „Gehört dieser Ton jemandem?“ Oder wenn wir fahren: „Wo ist das, wohin es geht (denn wohin ich auch gehe, ich bin immer *hier*)?“ Selbst das Treffen von Entscheidungen: „Wer entscheidet?“ Wir können während des gesamten Tagesverlaufs eine Qualität des Untersuchens und Nachforschens kultivieren, ob wir nun gehen, stehen, sitzen, liegen, still sind oder aktiv: „Wer pflegt den Garten? Wer spült das Geschirr ab? Wer legt sich für ein Nickerchen hin?“

Selbst die simple Tätigkeit des Zähneputzens kann unsere Annahmen von „Ich“ und „mein“ aufdecken. Wenn ihr euch die Zähne putzt, dann fragt: „Haben diese Zähne einen Besitzer? Was macht diese Zahnbürste zu meiner? Wenn diese Tube Zahnpasta leer ist, was geschieht mit meinem Besitzanspruch ihr gegenüber?“ Überall auf diesem Planeten sind zahllose leere Zahnpastatuben in Deponien vergraben, treiben in Meeren und verrotten in Wäldern. Wo ist all die „Mein“-heit, die einmal zu diesen Zahnpastatuben gehörte? Einmal waren es „meine“, jetzt sind sie es nicht mehr. Wenn eine leere Zahnpastatube die Hand verlässt und im Mülleimer landet: Wie verwandelt sie sich von „meine“ in „nicht-meine“? Was ist geschehen? Ist irgend etwas geschehen?

Über Zahnpastatuben hinaus können wir über andere Themen reflektieren, die uns wesentlich näher liegen. Vielleicht steht der eigene Körper ganz oben auf der Liste. Wir geben ihm einen Namen und betrachten ihn als „meinen“. Was entdecken wir, wenn wir die Annahme „Das ist mein Körper“ in Frage stellen? Betrachtet die

Atmung. Wenn wir zusammen in einem Zimmer sind, dann atmet ihr das Kohlendioxid ein, das ich ausatme und ich atme das Kohlendioxid ein, das ihr ausatmet. Meine Ausatmung, die zum Teil eure Ausatmung war, wird dann von den Bäumen, Gräsern und anderen Wesen absorbiert. Das ganze Kohlendioxid, das ehemals „Ich" war, ist nun Teil zahlloser anderer Lebewesen, die es aufgenommen haben.

Wir werden etwas los; wir nehmen etwas auf. Dieser Körper befindet sich in einem unaufhörlichen Zustand der Veränderung. Der Prozess endet niemals. Die Behauptung „Das ist *mein* Körper" kann also wirklich nur eine bequeme Erfindung sein. Wenn wir tiefer gehend untersuchen, erkennen wir, dass die Bezeichnungen „männlich", „weiblich", „alt", „jung", „klein", „groß", „gesund", „krank", „Buddhist" oder „Christ" nicht wahrhaft zutreffen. Sie alle sind bequeme Erfindungen. Die Kultivierung dieses Perspektivwechsels ist einer der Wege, um den Durchbruch zur Wirklichkeit, auf die der Buddha hinwies, zu unterstützen.

Ein Weiser im Frieden

Wenn wir diese Art von Untersuchung, diese Betrachtung entwickeln – „Was bin ich? Wer geht? Wer isst? Wer tut das?" –, geht es nicht um die Wiederholung dieser Fragen. Die Fragen sind nur die Hilfsmittel. Worum es in der Untersuchung geht, ist die daraus erfolgende Veränderung des Herzens, das „Aha!", wenn die transparente und leere Natur der Selbst-Ansicht erkannt wird. Wenn das Herz durch das konzipierende „Ich bin" hindurchblickt, dann nennt man das einen „Weisen im Frieden"[31]. Das Herz ist frei von Aufregung. Es erfährt wahre Gelassenheit, Freiheit und Friedlichkeit. Es gibt nichts, was es aufregen oder verwirren kann.

Der Buddha lehrt *anicca* (Veränderung, Unsicherheit, Vergänglichkeit), *dukkha* (Unzulänglichkeit, Unvollkommenheit, Unzuverlässigkeit) und *anattā* (Nicht-Selbst) als die Grundlagen für weises Reflektieren. Dies sind keine Credos oder Konzepte, an die man glauben

31 Für den vollständigen Text siehe Anhang §15.

soll. Sie sind stattdessen Werkzeuge, die wir dazu benutzen können, um die Art zu untersuchen, in der unser Erleben aufgenommen und verstanden wird. Diese Betrachtungen sind Wege, die Gewohnheiten des Geistes kennenzulernen, und helfen uns, sie zu verändern und umzugestalten.

Wenn der Geist in der Meditation ruhig ist, können wir der Gegenwart Aufmerksamkeit schenken und das Feld des Gewahrseins öffnen, ohne ein bestimmtes Objekt zu fokussieren. Erwachtes Gewahrsein kann den Strom der Eindrücke innerhalb dieses Reflexionsmodus, dieser Form der Erforschung einfach empfangen – Gedanken, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Strukturen, Formen und Farben – und fragen: „Verändert es sich? Ist es zufriedenstellend? Hat es einen Besitzer?“

Sobald jede Form, jedes Gefühl, jede Wahrnehmung innerhalb des Feldes des Gewahrseins Gestalt annimmt, beobachtet, was passiert, wenn diese untersuchenden Betrachtungen angewandt werden. Was passiert, wenn die Illusion einer dauerhaften, befriedigenden und persönlichen Identität durchschaut wird, wenn das „Ich“-Gefühl als durchscheinend und bar jeder Substanz erkannt wird? „Aha!“ Es gibt eine Herzensänderung, ein Befreien, ein Entwirren.

Das ist Ziel und Zweck der Einsichts-Meditation (*vipassanā*) – Einblick in die wahre Natur aller Dinge zu erhalten; zu sehen, dass jedes Ding einfach ein Muster des Bewusstseins ist, ein Muster des Geistes, das Gestalt annimmt und sich wieder auflöst. Es gibt Form, aber keine Substanz, Gestalt, aber keine Essenz – es ist eine Luftblase, eine Luftspiegelung, ein Taschenspielertrick. Wenn diese Erkenntnis verwirklicht wird, dann schaut, was im Herzen geschieht. Was ist die Erfahrung der gegenwärtigen Realität, wenn diese Illusion durchschaut ist? Da ist eine Einfachheit, Natürlichkeit, Freiheit, Grenzenlosigkeit – und eine Qualität von „na klar!“.

Der nicht-analysierbare *Tathāgata* – erwachtes Gewahrsein

Diese Art der Praxis hilft dem Geist, hindurchzublicken und so sein Gefühl der Identität abzuwerfen. Aber das Abwerfen der Identität kann uns dann mit Zweifeln zurücklassen: „Wenn ich keine Person bin, was bin ich dann? Wenn ich kein Mann oder keine Frau bin, kein Ordinierter oder Laie, was bin ich dann? Wenn meine Nationalität, mein Alter und meine persönliche Geschichte nicht real sind, *wer bin ich dann*?"

Wenn dies geschieht, ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass die Übung aus dem Loslassen der Identifizierung mit dem, was wir *nicht* sind, besteht und man das, „was ist", einfach nur das sein lässt, was es ist, nämlich wach, gewahr, friedlich, strahlend, grenzenlos und natürlich. Sobald wir in den Versuch zurückfallen, zu bestimmen, wer oder was wir sind, erschafft der denkende/konzipierende Geist wieder einmal Beschränkungen. Selbst die Identifikation mit höchst erhabenen Zuständen – „Ich bin Soheit, das ist was ich bin", „Ich bin das Dhamma" oder sogar „Ich bin nichts" – jegliche Art von „Ich bin" erschafft eine falsche Beschränkung.

In einer anderen seiner höchst bedeutenden Lehrreden zu diesem Thema, sagte der Buddha:

> Jene Form … jenes Gefühl … jene Wahrnehmung … jene Gestaltungen … jenes Bewusstsein, das jemand, der den *Tathāgata** („den So-Gegangenen") beschreibt, zur Beschreibung heranziehen könnte, ist vom *Tathāgata* überwunden worden, an der Wurzel abgeschnitten, einem Palmenstrunk gleich gemacht, beseitigt, so dass es künftigem Entstehen nicht mehr unterworfen ist. Der *Tathāgata* ist von der Begrifflichkeit der Form … des Gefühls … der Wahrnehmung … der Gestaltungen … des Bewusstseins befreit, er ist tiefgründig, unermesslich, schwer zu erfassen wie der Ozean.
>
> (MN 72)

„Der Tathāgata" ist der Begriff, den der Buddha gebrauchte, wenn er auf sich selbst Bezug nahm, und diese Lehrrede ist eine der wenigen Beispiele, in denen er über sein subjektives Erleben spricht.[32] Ich betrachte den Begriff „*Tathāgata*" auch in der Bedeutung von „das erwachte Gewahrsein unseres Geistes", genau wie die oben beschriebene „Buddha-Weisheit" (in Kap. 1 & 2). Die Qualität von *Tathāgata* („so-gekommen, so-gegangen") bezieht sich hier auf die Natur unseres Herzensmerkmals vom „transzendenten Erkennen", so wie es bei jedem von uns im Leben verkörpert ist.

Was also ist es genau?

Es *ist*. Und es gibt keine Notwendigkeit, tatsächlich keine Möglichkeit, genau zu definieren, *was* es ist. Bemerkt jedoch, dass der Buddha die Adjektive „tiefgründig, unermesslich, unergründlich wie der große Ozean" benutzt, um seine Gegenwart zu beschreiben. Die Analogie ist angemessen, denn wenn wir an einer Meeresküste stehen und zum Horizont hinausblicken, dann haben viele Menschen ein Gefühl von endloser Weite, Verwunderung, Macht und Mysterium. Was liegt unter der Oberfläche? Was ist jenseits des Horizonts? Der Geist gelangt beinahe in einen Zustand natürlicher Ehrfurcht, der mächtig und dennoch friedlich ist. Ganz bestimmt *IST* der große Ozean, doch der denkende Geist kann nicht vollständig definieren, *was* er ist; seine Gegenwart ist unermesslich, sowohl gefährlich (für das Ego), wie auch aufs engste vertraut (dem Herzen), unser Ursprung und doch jenseits von uns … – dies sind die Qualitäten des erwachten, gewahren Herzens, das der Buddha mit diesen Worten wachruft.

Jegliche Definition müsste Substantive und Adjektive aus der Welt von Klang, Anblick, Geruch, Geschmack, Berührung, konzeptuellem Denken, Zeit, dreidimensionalem Raum und Individualität entleihen. Keine dieser Eigenschaften trifft völlig zu, aber mit der Analogie des großen Ozeans bietet sich uns ein winziger Hinweis. Selbst die

32 Für den vollständigen Text und verwandte Zitate siehe Anhang §16 & §17.

besten Adjektive einer mythischen Grammatik, die dazu geschaffen ist, auf das Numinose*, das Transzendente zu verweisen, werden niemals in der Lage sein, diese Aufgabe vollständig zu erfüllen. Worte und Konzepte haben einfach nicht genug Dimensionen, um die letztendliche Wirklichkeit zu repräsentieren.

Im obigen Abschnitt spricht der Buddha über seine eigene Natur, aber er spricht auch über die Natur des erwachten Geistes, die Qualität des Gewahrseins im innersten Kern des Erlebens für jeden von uns – „der Buddha im Geiste" wie Ajahn Chah es ausdrückte.

Außerdem brauchen wir nicht zu definieren, was wir sind, weil wir es schon sind. Die Übung besteht einfach darin, zu lernen, das zu sein, das erwachte Wissen zu verkörpern, welches das Herz von allen Begrenzungen befreit. So wie in der Erklärung des Buddha an Rohitassa, die oben zitiert wurde:

> Einer, der die Welt kennt, erreicht das Ende der Welt. Mit dem Erreichen des Endes der Welt, sehnt er sich nicht nach dieser Welt, noch nach einer anderen.
>
> (SN 2, 26)

Diese Stelle illustriert eines der Hauptmerkmale des Buddha: *lokavidū*, „Kenner der Welt". Und wenn der Buddha im Geiste die Welt sieht, auf diese Weise, dann ist dies das Dhamma, das um seine eigene Natur weiß. Wie Ajahn Chah es ausdrückte:

> Wo ist der Buddha? Der Buddha ist im Dhamma.
>
> Wo ist das Dhamma? Das Dhamma ist im Buddha …
>
> Ob ein Baum, ein Berg oder ein Tier, es ist alles Dhamma, ausnahmslos alles. Wo ist dieses Dhamma? Einfach gesagt, etwas, was nicht Dhamma ist, existiert nicht. Dhamma ist Natur. Man bezeichnet es als „*saccadhamma*", das wahre Dhamma. Wenn man die Natur sieht, sieht man Dhamma; wenn man Dhamma sieht, sieht man die Natur. Die Natur sehen, heißt Dhamma erkennen.[33]

33 *Die gesammelten Lehren von Ajahn Chah*, S. 524f., Dhammapala, (2021).

6. Respekt und Harmonie

„Nur weil du es denkst, heisst es nicht, dass es wahr ist“

Der Buddha lehrt, dass wir die Welt nur so erkennen können, wie sie unser Geist darstellt. Das ist nicht nur eine trockene philosophische Beobachtung. Diese Lehre zu verstehen, bedeutet einen gewaltigen Unterschied in der Art, wie wir uns auf unseren Geist beziehen und auf die Welt, die er darstellt.

Sind wir bezüglich dieser Wahrheit ignorant, dann glauben wir, dass wir die Welt ohne Vorurteile sehen, dass wir weise und kundig sind. Sind wir ignorant, glauben wir, dass unsere Gedanken „wahr“ sind, unsere Meinung eine „Tatsache“ ist. Wenn wir ignorant sind, sehen wir Menschen, die anders denken als wir, als „verkehrt“ an. Wenn wir annehmen, dass jeder die gleiche Welt erlebt wie wir, sind wir erstaunt oder irritiert, dass Menschen verschiedene Meinungen haben. Dann geraten wir wegen unserer unterschiedlichen Wahrnehmungen, verschiedenen religiösen Überzeugungen, verschiedenen politischen Ansichten und den unterschiedlichen Versionen unserer Familiengeschichte in Konflikt. Menschen können extrem uneins werden und in Streit geraten. Oft funktionieren wir auf solche Weise.

Kurz nachdem ich 1978 in Wat Pah Nanachat ankam, erhielt ich einen kurzen Einblick in diese Art ignoranten Denkens. Ich hatte wiederholt eine Diskussion mit einem Mönch und stellte dabei irgendeine tonangebende Behauptung auf. Die Standardantwort des Mönches war immer: „Nun, das ist deine Meinung“, woraufhin ich genervt zurückgab: „Nein, das ist keine Meinung, das ist eine Tatsache.“ Eines Tages war ich gerade dabei, einen Standpunkt vehement zu verteidigen, als ich plötzlich erkannte, dass dieser genau das Gegenteil von dem darstellte, was ich erst wenige Wochen zuvor behauptet hatte. Ich dachte: „Gut, wenn ich jetzt Recht habe, dann muss ich vorher falsch gelegen haben. Oder wenn ich zuvor richtig lag, dann liege ich jetzt falsch.“ Es dämmerte mir, dass „Tatsachen“ und „Meinungen“ nicht verlässlich sind; sie sind einfach etwas, das

der Geist zu einem bestimmten Zeitpunkt als wahr annimmt. Und wenn wir glauben, Recht zu haben, nur weil wir etwas denken, dann werden wir unweigerlich mit anderen in Konflikt geraten.

Je mehr wir erkennen, dass das, was wir erleben, nur *unsere Version* der Welt ist, umso mehr sind wir in der Lage zu akzeptieren, dass die Versionen der Welt von anderen Menschen nicht die gleichen sein können. Was ich erlebe, ist nicht *die* Welt, es ist *meine* Welt – und meine Welt mag vielleicht nicht die gleiche sein wie eure.

Dieses Verständnis ist bedeutend, denn wenn ich erkenne, dass meine Welt sich notwendigerweise von eurer Welt unterscheidet, werde ich nicht von euch erwarten, dass ihr die gleichen Perspektiven oder Meinungen habt wie ich. Die Welt, so wie sie jeder von uns erfährt, ist einzigartig. Je mehr wir das zu schätzen wissen, desto geringer sind unsere falschen Annahmen. Wir beginnen zu würdigen, dass unsere Welt nicht die gleiche wie die eines anderen ist, und wir sind in der Lage, unterschiedlichen Meinungen Raum zu geben, und erkennen, dass Beurteilungen, die im Geist der einen Person Gültigkeit besitzen, nicht für alle anderen die gleichen sein können.

Je mehr diese Einsicht entwickelt wird, desto weniger beurteilen wir Menschen nach ihren Meinungen, Vorlieben und Prioritäten. Dies schafft dann eine größere Weite des Herzens, eine größere Anpassungsfähigkeit und eine höhere Kapazität, mit anderen zu harmonieren. Was mir wichtig ist, mag euch unwichtig sein. Je größer unsere Wertschätzung für diese Wahrheit ist, desto größer ist unsere Fähigkeit, den größeren Rahmen zu sehen. Wenn wir verstehen können, dass die Welt nur *meine Version* der Welt ist, dann können wir auf eine respektvolle und grundlegende Weise miteinander harmonieren.

Wenn wir sehen, dass die Welt innerhalb des Bereichs unseres Gewahrseins erscheint, ihr Ding macht und wieder verschwindet, dann verändert sich die Art, wie wir zu unseren Gedanken Bezug nehmen. Deswegen kommt's auf den Geist an.

Der Verrückte und der Vernünftige

Ich möchte darauf hinweisen, dass es einen buddhistischen Grundsatz gibt, der besagt, dass wir nicht wirklich zurechnungsfähig sind, solange wir nicht völlig erleuchtet sind. Wer kein Arahant ist, ist in einem gewissen Maße geisteskrank. Wir alle sind Patienten in einer globalen Psychiatrie und wir leiden, wenn wir erwarten, dass „wahnsinnige" Menschen, die von Gier, Hass und Verblendung geleitet werden, sich wie Arahants verhalten sollen. Wenn jemand selbstsüchtig ist, dann schreien wir auf: „Wie kann sie das tun? Das ist wirklich widerlich!", oder wir rufen ungläubig aus: „Ein Politiker hat gelogen, um gewählt zu werden! Ich kann's nicht glauben!" Wir vergessen, dass die Menschen diese Art von Verhalten pflegen, seit sie vor Zehntausenden von Jahren anfingen, in Gruppen zusammenzuleben.

Ich entschuldige nicht schlechtes Benehmen, aber wenn wir in Betracht ziehen, dass wir mit unseren Mitinsassen eine psychiatrische Anstalt teilen, dann werden wir wesentlich nachsichtiger miteinander sein. Wir werden nicht erwarten, dass sich jeder wie der Klinikleiter verhält. Selbstverständlich werden wir sprunghaft und ein bisschen konfus und selbstsüchtig und chaotisch und gierig und wild sein.

Diese Perspektive ist sehr nützlich, wenn wir Schwierigkeiten in unseren Beziehungen, Familien oder an unserem Arbeitsplatz haben. Indem wir die Dinge auf solche Weise sehen, schaffen wir weniger das Gefühl von Beleidigtsein oder Empörung. Wir empfinden mehr Mitgefühl, einschließlich des Mitgefühls für unsere eigenen Unzulänglichkeiten und Fehler. Die moralische Entrüstung (besonders in Online-„Kommentaren"!), die oft folgt, wenn strittige Dinge in der Welt geschehen oder selbst bei harmlosen künstlerischen Äußerungen oder sportlichem Versagen, ist in der Regel nicht sehr hilfreich. Auch wenn wir oft versuchen, es besser zu machen: Wenn wir danach streben, ein anständiges menschliches Wesen zu sein, können wir (normalerweise) einander immer noch mehr Raum geben.

Es scheint mir, als würden die Menschen zu viel voneinander erwarten. Wir sind erstaunt, dass eine verheiratete Person jemand anderen als den eigenen Partner mit gierigen Blicken betrachtet. Oder dass jemand, der die *brahmacariya**-Regeln einer Nonne oder eines Mönchs auf sich genommen hat, sexuelles Verlangen noch nicht völlig beendet hat. Ich kann euch sagen, wenn ihr euch den Kopf rasiert und eine Robe anlegt, sind die zölibatären Neigungen nicht automatisch ein- und alle sexuellen Begierden ausgeschaltet. Tatsächlich geht es in einem sehr großen Teil der monastischen Vinaya-Disziplin um den Umgang mit sexuellem Verlangen und wie man diese Energie bewältigt. Und in einem ebenso großen Teil des Vinaya geht es um den Umgang mit Habsucht: Ordinierte davon abzuhalten, Menschen zu betrügen, um so Besitz, Geld, Macht und Einfluss zu erlangen.

Als Ajahn Sumedho ein junger Mönch war, sagte er einmal zu Ajahn Chah: „Ich bin auch unrein. Ich habe all diese gierigen Gedanken. Ich schäume vor Eifersucht. Ich sollte kein Mönch sein, weil ich die Robe korrumpiere!“ Ajahn Chah entgegnete: „Sumedho, die Robe ist für Leute, die noch keine Arahants sind. Glaube nicht, dass du nie mehr wieder Eifersucht oder Gereiztheit verspüren wirst, bloß weil du deinen Kopf rasiert und eine Robe angelegt hast.“

Wenn wir derart unsere Perspektive verschieben, werden wir wesentlich mitfühlender. Ohne ungeschicktes Verhalten zu entschuldigen, erkennen wir, dass Menschen Menschen sind – und dass wir alle einen großen Teil der Zeit von Selbstsucht, Gier, Hass und Verblendung geleitet werden.

Das Einzäunen der Reptilien

Zusammen mit dem Lehren dieser Art des geistigen Zugangs – Erkennen von auftauchenden Emotionen wie etwa Wollen, Fürchten oder Hassen und Mitgefühl dafür zu empfinden – setzte der Buddha die Tugendregeln als Teil des Trainings fest. *Sīla** (Ethik, Moral) bezüglich unseres Verhaltens ist für die mentale Seite der Praxis sehr unterstützend.

In ihrer einfachsten Form gibt es die fünf Tugendregeln: Abstehen vom Töten, vom Stehlen, von sexuellem Missbrauch, vom Lügen und dem Gebrauch von Rauschmitteln. Wenn wir einen Impuls verspüren, der sagt: „Das ist etwas wirklich Großartiges. Ich will es an mich nehmen", dann erinnert *sīla* uns: „Nein, das gehört dir nicht. Du kannst nicht einfach hingehen und es dir schnappen." Wenn wir genervt sind, weil jemand sich einfach auf unseren Stuhl gesetzt oder uns an einer Kreuzung geschnitten hat, dann unterdrücken wir unsere aggressiven und gewalttätigen Impulse, weil es eine Regel gibt, die Töten verbietet. Das klingt vielleicht so, als würde ich Witze machen, aber sogar auf Meditations-Retreats können Menschen Mordgefühle gegenüber jemanden entwickeln, der ihr Kissen verschiebt.

Wenn wir verstehen, dass „die Welt" in unserem Geist ist, gibt es eine Veränderung in der Haltung. Der Buddha hat die Tugendregeln als ein weiteres Mittel eingeführt, um uns zu helfen, diese Perspektive zu erreichen. Es ist eine Sache, das Konzept zu verstehen, nicht blindlings auf Impulse von Gier oder Ablehnung, Furcht oder Eifersucht zu reagieren, aber es ist etwas anderes, tatsächlich davon abzustehen, auf diese Impulse hin zu handeln.

Im Film *Jurassic Park* hält ein gewaltiger Elektrozaun alle Dinosaurier und prähistorischen Kreaturen innerhalb der Grenzen des Parks. Der Ärger beginnt, als eine der Kreaturen ein Loch in den Zaun schlägt und sie alle ausbrechen. Die Tugendregeln sind wie dieser Zaun. Sie anzunehmen ist das, was ich als das „Einzäunen des Reptiliengehirns" bezeichne. Das Reptiliengehirn sagt: „Ich mag, ich nehme! Ich mag nicht, ich *töte*!" Es ist der Teil des Gehirns, der für all

die chthonischen* Triebe verantwortlich ist, jene grundlegenden, instinktiven Impulse, die Teil unseres evolutionären Erbes sind, wie etwa Gewalt, Gier, sexuelles Verlangen und Revierverhalten. Unser Reptiliengehirn ist Teil der Natur und somit Teil unserer Natur als Tiere.

Die Tugendregeln dienen somit als Zaun, der die Reptilien zurückhält. Wenn wir die Tugendregeln nicht einhalten, wird der Zaun durchbrochen und die Reptilien gelangen nach draußen, wo sie jede Art von Verwüstung anrichten. Wie die Velociraptoren*, die durch die Küche marschieren und dabei alle Arten von Chaos verursachen. Die fünfte Tugendregel (Abstehen vom Gebrauch von Alkohol und berauschenden Drogen) ist besonders bedeutend, weil Berauschung sehr leicht Löcher in den Zaun schlägt und die Reptilien heraus lässt.

Teil des Verstehens, welche bedeutende Rolle die Geisteshaltung spielt, ist ein tiefer Respekt vor den Tugendregeln. Sie heben die Bereiche größter Verwundbarkeit hervor und richten uns gleichzeitig auf das aus, was man „die besseren Engel in unserem Wesen“ nennen könnte, in der klassischen Philosophie auch als „Synderesis*“ bekannt: die Liebe zum Guten; in Pali wird diese, von Herzen kommende Tugendhaftigkeit *guṇadhamma* genannt. Die Tugendregeln unterstützen eine Haltungsänderung, indem sie uns ein kleines bisschen mehr Raum geben, um Impulse wie Eifersucht, Raserei, Furcht, Begehren usw. zu erkennen. Die Tugendregeln zu respektieren und nach deren Prinzipien zu leben, ist mit der ordentlichen Wartung des Zauns gleichzusetzen, damit die Velociraptoren und Tyrannosaurier nicht entkommen. Die Tugendregeln halten die Wände stark und helfen uns dabei, harmonisch und respektvoll miteinander zu leben.

Wir versuchen nicht, die ungeschickten Kräfte des Herzens zu unterdrücken oder zu zerstören, sondern lediglich sie so im Zaum zu halten, dass sie weder uns noch andere verletzen. Je mehr dann diese Triebkräfte verstanden werden, umso mehr kann sich der Zustand des Geistes so entwickeln, dass sie die Fähigkeit verlieren, unsere Handlungen zu dominieren.

Natürlich werden, selbst mit den besten Absichten, die Wände manchmal durchbrochen und die Reptilien kommen heraus. Oder vielleicht gibt es eine Menge Lücken im Zaun unseres Nachbarn. Wir können schließlich nicht erwarten, dass sich jeder wie ein Arahant verhält. Es mag also Zeiten geben, in denen das Verhalten unserer Familienmitglieder oder Freunde ihnen selbst oder anderen Leid verursacht. In einer solchen Situation zu wissen, was zu tun ist, kann knifflig sein.

Therapeuten äußerten mir gegenüber einmal, dass sie – obwohl es ihnen im Rahmen ihrer Berufstätigkeit nicht gestattet ist, ihre Patienten anzuweisen, wie diese sich verhalten sollen – merkten, dass ihre eigene *Sīla*-Praxis ihnen half. Sie waren dazu in der Lage, das Leben der Patienten in einer wacheren Weise aufzunehmen und ihnen beizubringen, ihren Geist zu beobachten. Das allein machte einen großen Unterschied. Auf Umwegen hatte *sīla* so einen Einfluss. Der Therapeut wies die Menschen nicht dazu an, *sīla* zu praktizieren (weil er dadurch nicht nur das Interesse der Patienten verloren hätte, sondern auch seine Zulassung!), aber er war fähig, des Buddhas Lehre zu den Tugendregeln gewinnbringend für sich und die Menschen, für die er verantwortlich war, zu nutzen.

Dieses Prinzip wird *abhayadāna* genannt, „das Geschenk der Angstfreiheit“, und es ist auch ein Grund, warum der Buddha bei den fünf Tugendregeln von den „fünf Großen Gaben“ oder *mahā-dāna* sprach. Indem ihr die Tugendregeln selbst einhaltet, gewährt ihr „einer unermesslichen Anzahl von Wesen Freiheit von Furcht, Feindschaft und Not. Im Gegenzug genießt der edle Schüler eine unermessliche Freiheit von Furcht, Feindschaft und Not.“ (AN 8, 39)

Dies unterstreicht den Punkt, dass die Haltung des Geistes – und wie wir auf der menschlichen Ebene funktionieren – sich auf nützliche Weise übertragen kann, sowohl sprachlich, als auch nonverbal. In größerem oder kleinerem Ausmaß haben die Standards, die wir selbst einhalten, einen Effekt auf die Menschen, mit denen wir zu tun haben.

Über die Jahre habe ich viel Zeit mit Menschen verbracht, die von einer Alkohol- oder Drogensucht genesen sind. Wenn jemand, der versucht von der Alkoholsucht loszukommen, mit jemand zusammen ist, der nüchtern ist und nicht trinken muss, dann überträgt dies etwas außergewöhnlich Hilfreiches auf diesen Menschen. Ich sage das als jemand, der im Alter zwischen 15 und 21 sehr viel getrunken hat! Es zeigt, dass ihr abseits dieser Gewohnheiten als freie, unabhängige Person leben könnt. Von Angesicht zu Angesicht mit einem lebenden Beispiel zusammen zu sein, hat einen tiefgreifenden Effekt. Es ist zutiefst ermutigend.

Phänomenologie und Richtige Achtsamkeit

Die Natur des Geistes und die subjektive Natur des Erlebens zu erkennen – „das ist meine geistige Version der Welt“ –, ist besonders hilfreich, um eine Perspektive auf die Gedanken zu erhalten. Wenn wir glauben, dass alle unsere Gedanken wahr sind, dann kann das wirklich deprimierend werden, nicht wahr? Wenn wir einen achtsamen Blickwinkel auf unser Denken und unsere Meinungen bekommen, dann verschafft uns das sehr viel Frieden und Klarheit.

Es ist wichtig zu erkennen, dass das Wort „Achtsamkeit“ sich auf unterschiedliche Qualitäten bezieht, die auf verschiedenen Ebenen und in einem unterschiedlichen Maß angewandt werden. Die erste Ebene der Achtsamkeit ist *sati*, was soviel bedeutet, wie dem gegenwärtigen Moment Aufmerksamkeit zu schenken. Im Grunde wird der Geist mit *sati* nicht in Zerstreuung verwickelt, sondern er begleitet die Gegenwart und ist in einem gewissen Maß auf die gegenwärtigen Handlungen, Gefühle und Haltungen eingestimmt. Ich würde dies als „funktionelle Achtsamkeit“ oder „mechanistische Achtsamkeit“ bezeichnen.

Funktionelle Achtsamkeit ist mit *sīla* überhaupt nicht verbunden. Ajahn Sumedho hat diese Art von Achtsamkeit als diejenige beschrieben, die ein Eichhörnchen braucht, um durch die Äste eines Baumes zu springen, oder die eine Katze benötigt, um eine Maus zu

fangen. Weil es da kein moralisches Element gibt, ist der Nutzen weniger tiefgreifend und sie kann im Ergebnis sogar zerstörerisch wirken. Ajahn Jayasāro hat betont, dass Achtsamkeit ohne *sīla* tatsächlich passender als „*micchā-sati*" bezeichnet werden könnte, d.h. „falsche Achtsamkeit" oder „eine Travestie der Achtsamkeit".[34]

Die zweite Ebene der Achtsamkeit ist *sammā-sati,* das, was ich „Achtsamkeit an sich" nennen würde, so wie sie im Edlen Achtfachen Pfad dargestellt wird: der Vorgang, der gegenwärtigen Erfahrung der Realität Aufmerksamkeit zu schenken, mit einem besonnenen Gewahrsein der Konsequenzen von Handlung, Sprache und Einstellung; sozusagen wissen, was heilsam und was unheilsam ist. Hier kommt *sīla* ins Spiel. Selbst in akademischen Psychologie-Programmen, wo es vermieden wird, über Verhalten in Begriffen von Tugendhaftigkeit zu sprechen – dies gilt beinahe als Schimpfwort –, wurde Mitgefühl zu einem wichtigen Studiengebiet, was man als *sīla*, durch die Hintertür eingeführt, ansehen könnte. Wenn unsere Motivation hinsichtlich der Achtsamkeit von Mitgefühl durchwoben ist, dann bringt sie *sīla* mit sich, in Form von Respekt für die Gefühle, Wahrnehmungen und Erfahrungen von anderen, als auch von uns selbst.

Die nächste Ebene nenne ich „informierte Achtsamkeit" oder *sati-sampajañña**, was Achtsamkeit zusammen mit klarem Gewahrsein oder Verständnis bedeutet. Wenn Achtsamkeit wirklich umfassend und effektiv sein soll, dann muss sie nicht nur auf den Aspekt von *sīla* eingestimmt sein, sondern auch auf Zeit, Ort und Situation.

Ajahn Sumedho fing an, den Begriff „intuitives Gewahrsein" als Übersetzung von *sati-sampajañña* zu verwenden, weil er „Achtsamkeit und klares Verständnis" nicht sehr zutreffend fand. Wir können bei etwas völlig achtsam sein, das wir nicht verstehen, wie etwa völlig gewahr zu sein, dass wir im Dunkeln sind, jedoch ohne zu wissen, wo wir sind. Das Wort „intuitiv" stellt die Achtsamkeit nicht als kognitives oder konzeptuelles Verstehen dar, sondern als eine Quali-

34 „Travestie" bedeutet wörtlich „verkleidet als sein Gegenteil" oder „eine groteske oder erniedrigende Imitation". (Übersetzung der Definition aus dem Oxford English Dictionary)

tät der Einstimmung auf und Sensibilität für eine Situation. Achtsamkeit kann gut etabliert sein, auch wenn ihr nicht verstehen, erklären oder beschreiben könnt, was gerade stattfindet.

Die vierte Ebene der Achtsamkeit ist *sati-paññā**. Ich nenne dies „holistische Achtsamkeit", weil es das Gesamtbild mit einschließt. Es ist Achtsamkeit, die auf der völligen Einstimmung auf die gegenwärtige Realität beruht, unbeeinflusst von Selbst-Ansicht oder den Vorurteilen von Gier, Hass und Verblendung. *Sati-paññā* ist Achtsamkeit, die zu ihrer letztendlichen Vollkommenheit gebracht wurde, eine Art Weltklasse-Achtsamkeit. Sie ist verankert in der Erkenntnis: „Die Welt ist in unserem Geist."

Mit *sati-paññā* gibt es in jedem Moment das Gewahrsein von dem, was geschieht, zusammen mit der Erkenntnis: „Das ist Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Spüren; dies sind Gedankenmuster, Konzepte, die innerhalb des Gewahrseins erscheinen und vergehen; dies nennt man *meinen* Geist und das ist nur eine bequeme Erfindung." Es gibt das Moment-zu-Moment Gewahrsein des speziellen Inhalts des Erlebens, zusammen mit der Erkenntnis der phänomenologischen Natur des Erlebens. Zusätzlich wird der Fluss des Erlebens völlig als *anicca-dukkha-anattā* erkannt – veränderlich, unzulänglich, Nicht-Selbst.

Diese vierte Ebene, die holistische Achtsamkeit, ist viel schwerer zu errichten und aufrecht zu erhalten. Die Übung der Einsichts-Meditation ist besonders darauf abgestimmt, diese Art scharfer Weltklasse-Achtsamkeit zu entwickeln. Wenn wir unterstützende Meditationsbedingungen haben, dann finden wir oft reichlich Gelegenheit, um *sati-paññā* zu entwickeln, etwa bei einem Meditations-Retreat – keine Verantwortungen, edles Schweigen, einen Tagesplan mit fester Routine, eine sichere Umgebung, in der jeder um uns herum zumindest die acht Tugendregeln einhält, und es ist keine Entscheidungsfindung nötig. Aber der Sinn von Retreats und dem Üben der Einsichts-Meditation liegt darin, die Kraft zu entwickeln, die uns ermöglicht, Achtsamkeit immer beständiger und umfassender im täglichen Leben anzuwenden. Dann, wenn wir in der U-Bahn von der Menge eingequetscht werden oder von Angesicht zu Angesicht unserer

größten Angst gegenüberstehen, können wir erkennen: „Oh, das ist nur *anicca-dukkha-anattā*; es ist nur Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Spüren, so wie es erscheint und vergeht. Das ist alles."

Sich diesen phänomenologischen Zugang zu eigen zu machen und allen Erlebensmustern zu erlauben, von diesem Gewahrsein als leere Phänomene, die erscheinen und vergehen, erkannt zu werden, gestattet auf mysteriöse Weise dem „Öl" und dem „Wasser" – um Ajahn Chahs Analogie zu verwenden – sich ganz natürlich zu trennen und ermöglicht gleichzeitig, die Gegenwart des Noumenalen, der transzendenten, zeitlosen, unpersönlichen, nicht-verorteten Realität völlig zu verstehen. Um David Bohms Nomenklatur zu verwenden: Es erlaubt, die erklärte Ordnung von Zeit und Ort und Dingen von der inbegriffenen Ordnung, welche zeitlos und unermesslich ist, zu unterscheiden und in diesem Unterscheiden können sie in Beziehung zueinander, in einer „gegenseitigen Umfassung"[35], frei miteinander funktionieren.

In der buddhistischen Terminologie würden wir sagen, dass wenn *vijjā*, „erwachtes Gewahrsein", perfekt auf das Erlebnis-Feld eingestimmt ist, es auf ein vollendet harmonisches und nützliches *caraṇa*, „Verhalten", hinausläuft.

Ein weiteres Hauptmerkmal des Buddha war „*vijjācaraṇa sampanno*", was soviel wie „perfekt in Wissen und Wandel" bedeutet. Ich bezeichne so eine vollendete Verkörperung von erhabener Geisteshaltung und innerer Anteilnahme gerne als „unverstricktes Teilhaben".

35 „Wir führten den Begriff einer höher-dimensionalen Realität ein, welche in nieder-dimensionale Elemente *hineinprojiziert*, die nicht nur ein nicht-lokales und nicht-kausales Verhältnis besitzen, sondern eben auch die Art gegenseitiger Umfassung, wie wir sie für Körper und Geist vorgeschlagen haben."
David Bohm, *Wholeness and the Implicate Order*, S. 265, Ruthledge Classics, (1980).

7. „Tu das Richtige!“

Unverstricktes Teilhaben

Es ist wichtig, ein tief versöhnliches und geduldiges Herz zu haben, um die Einstellung der Bereitschaft zum Neuanfang zu kultivieren. Wenn wir in Meditation sitzen und die Absicht fassen, uns auf den Atem zu fokussieren, und der Geist saust davon und verliert sich in einem Klang oder einer Idee oder einer Erinnerung, dann üben wir geduldig loszulassen. Verzeiht die Gewohnheit des unablässigen Ergreifens von Mögen und Nicht-Mögen, von Furcht und Begierde, von Aufregung und Irritation oder welche Gewohnheiten auch immer es sein mögen. Erkennt die Ablenkung, verzeiht und lasst los. Wir üben geduldig und mitfühlend, stets bereit, neu anzufangen.

Wenn man diese Haltung von Geduld, Güte und einer radikalen Akzeptanz kultiviert, ist ein klarer Fokus der Aufmerksamkeit äußerst hilfreich. Verankert die Qualität der Konzentration und nehmt zur Kenntnis: Geschichten tauchen auf, Bedauern taucht auf, Errungenschaften tauchen auf; sie wallen auf, machen ihr Ding und lösen sich dann auf. Das ist alles.

Wenn das Herz loslässt und sich entwirrt, gibt es immer noch eine Anteilnahme und eine Einstimmung auf die Welt. Es gibt ein Wissen, aber ohne ein Gefühl, von der Welt belastet oder begrenzt zu werden. Wie es der Musiker John Cage in seinem *Vortrag zu Etwas*[36] ausdrückte:

> Wenn ihr es sein lasst, dann unterstützt es sich selbst. Ihr müsst es nicht. Jedes Etwas ist eine Feier des Nichts, das es unterstützt. Wenn wir die Welt von unseren Schultern nehmen, dann bemerken wir, dass sie nicht fällt. Wo ist die Verantwortung?

Das Herz wird durch Wahrnehmungen nicht eingeschränkt. Es gibt eine Leichtigkeit, eine Freiheit im Herzen, die nicht ergreift. Erlaubt

36 Ein Vortrag gehalten im *The Artists' Club*, USA, (1951).

euch zu bemerken, dass es einen Moment des Loslassens gibt, selbst wenn es nur für eine Sekunde oder weniger ist. Es ist ein interaktives Loslassen. Wenn das Ergreifen stoppt, dann bemerkt auch, wie sich das anfühlt – der Moment des Nicht-Anhaftens, des Nicht-Ergreifens, der Entwirrung. Wie ist die Struktur des Erlebens, wenn die Welt erkannt wird, teilhabend, aber nicht verwickelt, auf sie eingestimmt, aber unbegrenzt und ungebunden? Wie fühlt sich das an? Was ist seine Qualität?

Wir lassen die Natürlichkeit, die Einfachheit und die Leichtigkeit für sich selbst sprechen. Wir müssen uns nicht sagen, dass es eine gute Sache ist: „Das ist großartig; bitte mehr davon.“ Lasst dieses Wissen um Frieden, Leichtigkeit und Freiheit seinen eigenen Effekt haben.

„Was ist das ‚Richtige‘, das zu tun ist?“

Als buddhistischer Lehrer werde ich regelmäßig gefragt: „Was ist die richtige Praxis für mich? Was soll ich tun? Bitte Ajahn, sag es mir.“ Dieser Frage liegt oft die Voraussetzung zugrunde, dass es ein einziges „richtiges“ Etwas gibt, das „ich“ tun sollte, und wenn ich es nur täte, dann wäre alles in Ordnung. Wir jagen nach diesem richtigen Etwas, als wäre es ein verborgener goldener Faden, dem wir folgen könnten, so wie er sich auf seinem Weg ins „Glück bis zum Ende unserer Tage“ dreht und windet.

Auf diese Frage erwidere ich für gewöhnlich, vielleicht enttäuschend, dass es kein einzelnes „richtiges“ Etwas für irgendwen zu tun oder zu praktizieren gibt und dass genau dieses Konzept nicht mit den Lehren des Buddha in Einklang steht. Die Antwort auf „Was ist das Richtige, das zu tun ist?“ gleicht der Antwort auf die Frage „Welche Schuhe haben die richtige Größe?“ – das hängt von der Größe eurer Füße ab! Jeden Moment haben wir eine unendliche Auswahl an Handlungsmöglichkeiten und sie ändert sich von Sekunde zu Sekunde, von Millisekunde zu Millisekunde. In einem Moment mag es vielleicht das Richtige sein, den Fokus mehr zu bündeln, und eine halbe Sekunde später kann es vielleicht richtig sein, sich zu entspannen.

Wenn das Herz auf die gegenwärtige Realität eingestimmt ist, gibt es die Fähigkeit zu spüren, was das Beste sein wird: Was für dieses und andere Wesen von größtem Nutzen sein wird und was dazu dienen wird, einen Zustand von Ausgewogenheit und Integration zu finden. Indem wir den Musikern eines Orchesters zuhören, lassen wir unsere eigene Stimme sich anpassen und darauf einstellen. Wir sind in einer aufmerksamen, entspannten, weiten, unpersönlichen und unverfangenen Art beteiligt.

Ich befürworte einen experimentellen Zugang zur Dhamma-Praxis: Welche Übung fühlt sich gut an? Welche Übung ist angenehm? Ganz wesentlich: Welche Übung funktioniert? Dieser Zugang basiert nicht auf einer Theorie von dem, was hilfreich sein *sollte* oder was der Ajahn sagt. Sie basiert darauf, Dinge auszuprobieren und die Ergebnisse zu beobachten. Das sollte der entscheidende Faktor sein. Dies nennt man *vīmaṁsā* oder „Überprüfen“, also die Ergebnisse der unternommenen Anstrengungen zu betrachten.

Wir können in der Praxis fragen: „Wenn ich mehr Aufmerksamkeit auf die Atem-Betrachtung lege – was kommt dabei heraus? Wenn ich sehr fokussiert und präzise bei der Gehmeditation bin – was ist der Effekt? Wenn ich bei der Gehmeditation entspannter und offener bin – wie ist das dann?“ *Vīmaṁsā* ist Teil eines Rückkopplungssystems. Wir sehen die Ergebnisse von dem, was wir getan haben, und das prägt dann unsere Entscheidungen.

Wenn eine Frage auftaucht – „Soll ich nur an einer spezifischen Übung festhalten oder ist es in Ordnung, die Atem-Achtsamkeit mit Liebender Güte zu kombinieren; oder wie wäre es, ein Mantra zusammen mit der Einsichtspraxis zu verwenden?“ – probiert verschiedene Möglichkeiten aus und seht dann selbst. Führt eine Übung zu größerer Leichtigkeit, Wohl und Klarheit? Oder führt sie zu Verwirrung und Zweifel? Was ist der Effekt? Ich fand es immer sehr angenehm, verschiedene Zugänge zur Dhamma-Praxis gleichzeitig zu verwenden. Andere finden das sehr verwirrend oder stressig. Schaut was für euch funktioniert. Maßgeblich dafür, ob etwas hilfreich ist oder nicht, ist grundsätzlich die Frage: „Verstärkt es das

Gefühl von Sorge und Unzufriedenheit oder reduziert es dieses Gefühl?“ Das ist *der* Maßstab, auf den wir uns verlassen können.

Wenn wir unsere Praxis erforschen und die Ergebnisse selbst erkennen, dann ist es unsere eigene Erfahrung, die uns leitet. Wir müssen nicht die Autorität eines anderen akzeptieren oder uns auf diese verlassen. Wir lernen „das, was hier ist“ kennen, dieses spezielle Muster der Bedingtheit, welches hier ist.

Diese Art des Überprüfens kann uns auch bei allen Entscheidungen des Lebens leiten, die wir an jedem beliebigen Tag treffen: Wo wir leben, wie wir arbeiten, wohin wir reisen, was wir wählen, um unsere Aufmerksamkeit darauf auszurichten. Dieser Prozess hilft, uns anzuleiten, er hilft, die Möglichkeiten zu beleuchten, und hilft uns, Entscheidungen zu treffen, die von Achtsamkeit und Weisheit geprägt sind, anstatt von Zwang, Gewohnheit, Gehorsam oder dem blinden Nachfolgen eines Systems.

Geschmacksrichtungen des Verlangens

In der vierten Edlen Wahrheit lehrt der Buddha den Achtfachen Pfad, der aus den acht „Richtigen“ besteht: richtige Ansicht, richtige Absicht, richtige Sammlung, richtige Achtsamkeit usw. Wenn also die Praxis ein Pfad ist, erfordert das dann nicht, sich in eine „richtige“ Richtung zu bewegen? Und erfordern nicht die Handlung, die Anstrengung und das energische Engagement, welche benötigt werden, um dem Pfad zu folgen, auch das Verlangen, auf die Reise zu gehen und das Ziel zu erreichen? Dies stellt ein gewisses Problem dar, denn ist nicht Verlangen auch die Ursache des Leidens und somit etwas, das losgelassen werden sollte? Seit des Buddhas Zeiten stellen Menschen diese Frage.

In dieser Hinsicht ist es hilfreich zu verstehen, dass es verschiedene Arten von Verlangen gibt, verschiedene Arten des Geistes, sich auszurichten. Das Verlangen, das Leiden verursacht, nennt man auf Pali *taṇhā* (Durst, Begehren). Aber das Verlangen, das erforderlich ist, um dem Pfad zu folgen, heißt *chanda** (Wollen, Interesse,

Begeisterung). Es ist die erste der vom Buddha beschriebenen vier Erfolgsspuren[37] (*iddhipāda**). Um irgendein besonderes Ziel zu verwirklichen, ob geschickt oder ungeschickt, erhaben oder weltlich – sei es eine Mahlzeit kochen, eine Bank ausrauben oder erleuchtet werden – müssen wir zunächst einmal an der Idee interessiert sein. *Chanda* ist dieses Interesse.

Der ehrwürdige Ānanda erklärte dem Brahmanen* Uṇṇābha (SN 51, 15), dass wir Wollen nutzen können, um das Ende des Wollens zu erreichen. Wir können die Fähigkeit des Wünschens, des Ausrichtens des Geistes, des Auswählens und des sich Engagierens nutzen, um das Ende von *taṇhā*, das Ende von *dukkha* (*dukkha-nirodha*) zu erreichen.[38] Die Qualität von *chanda* kann vollständig mit der Realität (Dhamma) übereinstimmen und ist nicht notwendigerweise persönlich. Wenn *chanda* geschickt angewandt wird, ist kein Selbst-Gefühl damit verbunden. Es beruht nicht auf „ich will, ich muss, ich sollte“. Vielmehr erscheint es aus einer Einstimmung auf die Zeit, den Ort, die Situation und die Erfordernisse der Gegenwart.

In der Meditation ist es wichtig, zwischen geschicktem *chanda* und „ich-mir-mein“-basiertem *taṇhā* zu unterscheiden. Wir können sehr aufrecht, hingebungsvoll und engagiert in der Meditations-Praxis sein und mit großer Ernsthaftigkeit viele Stunden, Wochen, Monate und sogar Jahre dafür investieren. Wir mögen das Gefühl haben, den Anleitungen des Lehrers zu folgen, während wir unbewusst den ganzen Prozess in den Rahmen von Selbst-Ansicht einbetten: „Ich habe die Hindernisse von Sinnesbegierde, Übelwollen, Trägheit, Zweifel und Ruhelosigkeit und ich muss diese loswerden.“ „Ich habe keine Konzentration oder Einsicht oder *jhānas** und ich muss diese erreichen.“ Die Selbst-Ansicht kommt durch die Hintertür herein und übernimmt ganz leicht das ganze Programm.

Das Begehren, zu „bekommen“ oder zu „werden“, nennt man *bhava-taṇhā** und das Begehren, „loszuwerden“, heißt *vibhava-taṇhā**. In

37 Im Deutschen gewöhnlich „die vier Machtfährten“ (Anm. d. Ü.).

38 Für den vollständigen Text und verwandte Zitate siehe Anhang §18 & §19.

der zweiten Edlen Wahrheit skizzierte der Buddha diese Begehren, zusammen mit Sinnes-Begehren, als zu den Ursachen von Leiden gehörend. Die Begehren zu „werden“ und „loszuwerden“ sind immer von „ich, mir, mein“-Gefühlen durchwoben, eingefärbt und aromatisiert. All dieses „Bekommen“, „Werden“ und „Loswerden“ verwickelt das Herz in mehr Anspannung, Entfremdung, Schwierigkeit, Frustration und zielorientierte Besessenheit, weil es auf der Verblendung von Selbst-Ansicht beruht. Unser aufrechtes und edles Wollen, Meditation zu üben und Leiden zu beenden, kann dazu führen, noch mehr Leid zu erschaffen als zuvor.

Dies ist tragisch und bedauerlich – aber auch vermeidbar. Wir müssen nicht auf diese Weise vorgehen. Es ist somit essentiell, von unserer Praxis *nicht* in Begriffen wie „Ich arbeite an meinen Problemen“ zu denken, oder „Ich entwickle mein Potential“. Vielmehr: „Hier ist der wache Geist, der die Dinge sieht, wie sie sind; hier ist der Buddha, der das Dhamma sieht; hier ist aufmerksames Gewahrsein für den Zustand, den man hinderlich und schwierig nennt; hier ist aufmerksames Gewahrsein für den Zustand, den man heilsam und nützlich nennt.“ Nicht-persönliches und nicht-befangenes Wollen kann uns dann zum Loslassen des Unheilsamen leiten und uns dem Heilsamen zuwenden.

Wenn wir eine Kreuzung erreichen und uns entschließen, nach Süden statt nach Norden zu gehen, dann müssen wir den Norden nicht hassen, fürchten oder ablehnen. Er ist einfach nicht die Richtung, in die wir gehen wollen. Wir erkennen einfach unseren Wunsch, nach Süden gehen zu wollen, und wenden uns an der Kreuzung nach Süden, anstatt nach Norden. Wir haften nicht an unserem Weitergehen gen Süden und betrachten es nicht als eine persönliche Errungenschaft. Ebenso müssen wir es nicht hassen, fürchten oder persönlich nehmen, wenn das Herz auf Ablehnung, Sinnesbegierde, Rastlosigkeit und Zweifel trifft. Wenn der Wunsch des Herzens sich in eine geschickte Richtung neigt, ist das keine persönliche Leistung, Verherrlichung oder Errungenschaft. Wir wissen einfach, wohin wir zu gehen beabsichtigen, biegen dann ab, folgen der Straße und lassen uns von ihr dahin führen.

Mühelose Bemühung

Mit *chanda* oder heilsamem Wollen lernen wir dann, richtige Anstrengung (*samma-vāyāma**) anzuwenden. Das ist Anstrengung in Übereinstimmung mit der Realität, in Einklang mit Dhamma. Wir wenden *viriya** an, also Energie, was die zweite der zuvor erwähnten vier Erfolgsspuren ist. Ohne die Anwendung von Energie gibt es keine Chance, unser Ziel zu erreichen.

Der Buddha lehrt vier Aspekte der richtigen Anstrengung, die als *sammappadhānā** bezeichnet werden:

> 1. *Saṁvara** beinhaltet, unheilsame Zustände am Erscheinen zu hindern oder die Absicht darauf auszurichten, Abneigung, Sinnesbegierde, Übelwollen, usw. nicht aufsteigen zu lassen.
>
> 2. *Pahāna** heißt, jedwede unheilsamen Zustände loszulassen, die bereits erschienen sind. Wir erkennen: „Hier ist Abneigung. Sie ist unnütz. Ich muss mich nicht darauf einlassen. Lass sie gehen.“ Oder: „Hier ist Sinnesbegierde, eine weitere Phantasie. Keine Notwendigkeit dem zu folgen. Lass es gehen.“
>
> 3. *Bhāvanā** beinhaltet, die Absicht darauf auszurichten, das Heilsame aufkommen zu lassen oder es zu kultivieren, z.B. die Entwicklung von Konzentration, radikaler Akzeptanz und wachem Gewahrsein.
>
> 4. *Anurakkhana** bedeutet, die Anstrengung zu unternehmen, jegliche heilsame Qualität, die bereits erschienen ist, zu unterstützen oder zu unterhalten. Falls liebende Güte vorhanden ist, falls es Qualitäten wie Konzentration, Klarheit, Fokussierung und Weisheit gibt – wir erhalten sie aufrecht.

Bei der Anwendung der richtigen Anstrengung gibt es kein Gefühl von Selbst; das ist es, was sie zu einer „richtigen“ macht. Noch einmal: Es gibt herzliche Anteilnahme, Engagement, Einstimmung auf

das Feld des Erlebens und Potential zur Befreiung, aber es ist völlig unbeschwert, unverwickelt und stressfrei. Es gibt ein Erkennen des Unheilsamen und des Heilsamen. Und es gibt ein Tun, ein Steuern und ein Auswählen. Aber diese Entscheidungen sind nicht von Selbst-Ansicht eingefärbt. Sie sind nicht von „ich, mir, mein“ beeinflusst. Sie werden von Achtsamkeit und Weisheit geleitet, von der Einstimmung des Herzens und der Erkenntnis dessen, was geschickt und nützlich ist oder was schädlich und verwirrend ist. Da ist in keinster Weise ein „Selbst“ involviert. Das ist die Art von Anstrengung, die wir anwenden, um unsere heilsamen Absichten auszuführen, um unsere Reise zu dem fortzusetzen, was befreiend, klärend und erfüllend ist.

Wenn der Geist von der Selbst-Ansicht geleitet wird, dann wird unser Bemühen korrumpiert und von „ich, mir, mein“ übernommen. Das führt dann zu mehr *dukkha*, mehr Stress, mehr Entfremdung und mehr Unsicherheit. Tatsächlich erzeugt Selbst-Ansicht tiefere Anhaftung, Verwicklung und Verwirrung.

Richtige Anstrengung bedeutet in der Dhamma-Praxis, das Unheilsame zu erkennen und es loszulassen. Richtige Anstrengung ist praktisch, das Heilsame zu erkennen, zu entwickeln und aufrechtzuerhalten. Wenn unser Bemühen von Achtsamkeit und Weisheit geleitet wird, anstatt von Selbst-Ansicht, dann gibt es eine enorme Weite, eine Freizügigkeit und eine Freiheit im Herzen. Wir werden weder vom Streben nach Erfolg gefangen genommen, noch von der Angst vor dem Versagen. Stattdessen werden wir von dem geführt, was uns und anderen Nutzen bringt, und das ist das, was das Herz ganz natürlich pflegt, nährt und unterstützt. Und das, was uns und anderen Schwierigkeiten, Kämpfe und Schmerzen bereitet, lässt das Herz ganz natürlich los, erlaubt ihm abzufallen und bestärkt es nicht. Das heißt von richtiger Anstrengung (*samma-vāyāma*) geleitet zu sein.

Wenn die Anstrengung frei von Selbst-Ansicht ist, gibt es die Erkenntnis, dass der Geist an sich keine Person („Ich“) ist und dass seine Aktivitäten nicht persönlich („meine“) sind. Jeder Aspekt unseres Seins – physisch, mental, spirituell – ist ein Merkmal der Natur.

Dhamma ist Natur. Deswegen ist dieser Geist, dieses Herz im Grunde Dhamma selbst. Beim Erwachen erwacht das Herz einfach zu seiner eigenen Natur. Nichts wird „erlangt“ und nichts „losgeworden“. Was wir in unserer Praxis tun, ist dem Dhamma zu erlauben, sich selbst zu erkennen. Wir erlauben der Realität dessen was wir sind, seine eigene Natur vollständig zu erkennen. Dieses Erkennen bringt Frieden, Einfachheit und Freiheit mit sich.

Daher ist es fundamental hilfreich, zwischen Anstrengung, die von Selbst-Ansicht geleitet wird, und Anstrengung, die von Achtsamkeit und Weisheit geführt wird, zu unterscheiden. Dies ist ein himmelweiter Unterschied.

Einstimmung prägt intuitive Anpassungsfähigkeit

Wenn wir bei richtiger Anstrengung von „das Unheilsame am Erscheinen hindern“ sprechen oder vom „Kultivieren des Heilsamen“, kann das wie ein mechanischer Prozess klingen. Doch wenn wir mit richtiger Anstrengung praktizieren, ist das keine rationale, herzlose Prozedur. Ganz im Gegenteil, sie ist die Herzlichkeit an sich: das Herz, das sich auf die gegenwärtige Realität einstellt und darauf eingeht. Es ist ein Prozess der Selbstregulierung, geradeso wie das Universum ein selbstregulierendes System ist.

Unsere formelle Meditation kann eine wunderbare Zeit sein, um dies zu erforschen. Wenn ihr sitzt, nehmt euch einen Augenblick Zeit, um zu bemerken, wie der Körper gehalten wird. Lasst die Körperhaltung durch die Kraft dieses Gewahrseins und durch das Kennen des Körpers sich selbst justieren. Wenn der Körper zusammengesunken ist, lasst den Rücken gerade werden, lasst das Rückgrat sich strecken, lasst den Körper aufrechter werden. Wenn der Unterleib angespannt ist und der Solarplexus einen Sorgen-Knoten hat, dann bemerkt das und lasst das Gewahrsein seinen Effekt haben – *tut* einfach nichts – *erlaubt* dem Knoten, weich zu werden und sich aufzulösen, anstatt dies zu *machen*. Wenn der Körper zu einer ausgeglicheneren Qualität der Leichtigkeit und Wachheit zurückgekehrt ist, wenn sich die

Körperhaltung wieder selbst ausbalanciert hat, dann bemerkt den Unterschied, den das ausmacht.

Auf diese Weise arbeiten wir mit dem Geist und dem Körper; wir lernen etwas über das Verhältnis zwischen ihnen, wie sie sich gegenseitig beeinflussen. Bemerkt, wie der Körper von selbst atmet. Der Körper hat seinen eigenen Rhythmus. Atmen ist nichts, das „ich“ *tun* muss. Atmen findet schon unser ganzes Leben lang statt, wie könnte es erschöpfend, anstrengend oder belastend sein? Der Körper atmet von allein und er regelt sich selbst. Atem-Achtsamkeit ist keine „Sache, die ich tue“, sie bedeutet einfach nur, den Geist zu trainieren, sich dessen gewahr zu sein, was bereits passiert, diesem besonderen rhythmischen Muster der Natur, der Ein- und Ausatmung, dem Heben und Senken.

Wenn ihr die Körperhaltung reguliert, dann bemerkt, wann es ein Gefühl von „Ich“ gibt, das „meinen“ Rücken aufrichtet. Fühlt es sich gezwungen und unbeholfen an? Oder wenn wir plötzlich bemerken, dass der Geist schläfrig geworden ist und der Körper sich vornüber gebeugt hat, reagieren wir darauf mit „O je! Eingeschlafen! Reck dich! Streck dich!“? Wer ist dieses „Ich“, das aufrecht zu sitzen hat, das wach sein *sollte*, das ordentlich meditieren muss? Genau da ist das Leiden. Stattdessen können wir in dem Moment, wo wir bemerken dass wir eingedöst sind, das Gewahrsein zu dieser gebeugten Körperhaltung bringen. Wir haben nichts weiter zu *tun*, als das Gewahrsein wirken zu lassen.

Versucht einmal dieses Experiment: Bevor ihr irgendetwas als „der Meditierende“ *tut*, lasst das Gewahrsein auf die Körperhaltung einwirken. Lernt die Natur des Zusammengesunkenseins vollständig kennen. Dann bemerkt, wie der Rücken sich von selbst aufrichtet. Da gibt es kein „Ich“, das irgend etwas „tut“. Geführt von Achtsamkeit und Weisheit justiert sich das System. Erwachtes Gewahrsein hat seinen eigenen Effekt. Der Körper richtet sich auf, ohne dass „Ich“ es bin, der aufrecht sitzt. Der Körper findet eine ausgeglichene, unbeschwerte Position, nicht weil „Ich“ etwas getan habe, sondern weil das Gewahrsein seine natürliche Auswirkung hatte. Es ist ein mühe-

loses Bemühen oder eine fleißige Mühelosigkeit – Anstrengung wird unternommen, aber ohne jeden Stress.

Wir können die Qualität des Gewahrseins überall dahin bringen, wo wir das Gefühl haben, dass die Dinge aus dem Gleichgewicht geraten sind. Lasst das Gewahrsein seine eigene Wirkung haben. Wenn es Anspannung in den Hüften oder Schultern gibt, dann bringt das Gewahrsein zu diesem Punkt und spürt hin. Wenn wir es dann zulassen, stellt sich das Gewahrsein auf die Bereiche von Belastung und Anspannung ein und der Körper wird von selbst entspannt, aufrecht und weich. Er ist ein selbst-regulierendes System. Die Qualität achtsamen Gewahrseins hilft, die Regulierungen in Einklang mit der Natur, in Einstimmung mit dem Dhamma geschehen zu lassen.

Mit der Entwicklung der Praxis gewinnen wir ein größeres Gespür für diese selbst-regulierende Qualität. Achtsamkeit und Weisheit, die Fähigkeit sich auf die Gegenwart einzustellen, leitet immer mehr unsere Handlungen und Entscheidungen. Wenn wir erwägen: „Was ist das Richtige, das zu tun ist?“, wird die Qualität der Einstimmung zum Leitprinzip. Was wir als eine „Entscheidung“ oder ein „Ich tue etwas“ bezeichnen, wird vom Gewahrsein auf selbstlose Weise geführt. Langsam bekommt der Geist ein Gefühl dafür, wie das funktioniert. Und was noch wichtiger ist: Dieser Prozess, der in der formellen Meditation bezeugt und entfaltet wurde, kann sich dann ganz natürlich so entwickeln, dass er den Rest unseres täglichen Lebens prägt.

Erfahrung und Besitz

Wir erforschen die Natur des Geistes – seine Struktur und den Bereich seines Erlebens –, indem wir nach innen blicken und so die Qualität der Einsicht entwickeln. Während wir über die Natur des Erlebens reflektieren und wie sie funktioniert, wird *anattā* (Nicht-Selbst) langsam ein bisschen verständlicher und bedeutungsvoller.

Bei Wahrnehmungen – der Klang eines zwitschernden Vogels oder der Anblick einer vorbeiziehenden Wolke – ist es leicht, kein

Eigentums-Gefühl zu haben. Wir haben nicht das Gefühl, das Lied eines Vogels zu besitzen oder dass eine bestimmte Wolke „unsere“ ist. Mit Gefühlen ist es für gewöhnlich kniffliger. Gibt es ein physisches Empfinden im Körper, wie etwa ein Ziehen oder einen Schmerz, dann erleben wir ihn üblicherweise als „mein“: ein Schmerz in „meinem“ Rücken oder ein Stechen in „meinem“ Knie. Wird das jedoch erforscht, vertieft sich die Einsicht. Es kann Momente der Offenbarung geben, ein klares Wissen, dass das Gefühl von „Meinheit“ (*mamaṁkara**) zur reinen Empfindung des aufsteigenden, verweilenden und verschwindenden Schmerzes hinzugefügt wurde. Wir verstehen jenes Gefühl des Besitzens lediglich als einen weiteren mentalen Eindruck, wie etwa einen Klang, einen Anblick oder einen Geschmack.

Geistige Gestaltungen (Gedanken und Emotionen) mögen in ähnlicher Weise wie Gefühle anfangs sogar noch persönlicher erscheinen: „meine“ Geschichte, „meine“ Erinnerungen, „meine“ Befürchtungen, „meine“ Ideen, „meine“ Erregung, „meine“ Liebe, „mein“ Hass. Während sich die Einsicht vertieft, wird auch dies erforscht. Die selbstlose Natur der Gedanken und Emotionen kann ebenso enthüllt und erlebt werden. Sich an unsere Geschichte zu erinnern, ist einfach nur „erinnern“; sie ist ein mentales Bild aus der Vergangenheit. Auch dieses taucht auf und verschwindet wieder. Emotionen sind dann eine weitere Schicht, die zu untersuchen ist. Schließlich wird deren leere Natur ebenso klar: „Dieses Bedauern, diese Erregung, diese Eifersucht … ist nur ein Muster der Wahrnehmung, ein Muster des Bewusstseins. Es erscheint, verweilt eine Zeit lang und verschwindet wieder.“

Es ist, als würden wir immer tiefer und tiefer graben – von den Sinneseindrücken zu den Wahrnehmungen zu den Gedanken, dann zu den Emotionen –, durch Schicht für Schicht von Erlebnissen, die immer persönlicher zu sein scheinen, immer umfassender „wer und was ich bin“. Wenn dann die Natur der Empfindungen, Wahrnehmungen, Gedanken und Emotionen als leer von einem Selbst erkannt werden, fährt das Gewahrsein darüber hinaus fort, Urteilsfinden und Entscheiden zu erforschen.

Sogar diese anderen Erfahrungen werden noch als Nicht-Selbst erkannt: *Jemand* scheint eine Auswahl zu treffen. Jemand scheint zu sagen: „Geh da lang. Geh nicht dort lang.“ Es fühlt sich wie eine Person an. Es fühlt sich wie ein „Ich“ an, das entscheidet. Es gibt doch ein „Ich“, welches Karma erschafft, oder? Aber wir können selbst da hinein noch tiefer graben. Was passiert, wenn eine Entscheidung getroffen wird? Ist es tatsächlich ein „Ich“, das entscheidet, wählt, beabsichtigt oder handelt? Was ist der Stoff, aus dem das Entscheiden gemacht ist? Dies sind Fragen, die wir uns stellen können, während wir diesen Geist erforschen.

Die Anatomie der Entscheidung

Lasst uns einen Blick auf den Prozess der Entscheidungsfindung werfen, z.B. wenn wir fahren, um ein Ziel zu erreichen. Zunächst ist sich der Geist gewahr, dass eine Kreuzung erreicht wurde. Dann gibt es Wahrnehmung von Möglichkeiten – links, rechts oder geradeaus. Als nächstes ist da die Erinnerung an einen Plan („Muss nach Süden“). Die Erinnerung („Muss nach Süden“) legt sich wie eine Landkarte über die Wahrnehmung („Das ist eine Kreuzung“) und Intelligenz wird in Anspruch genommen. Die Idee erscheint: „Biege rechts ab, um nach Süden zu fahren.“ Mit diesem Gedanken bewegen sich die Hände und Arme und drehen das Lenkrad nach rechts.

Während wir zusehen, wie sich dieser Prozess entfaltet, können wir uns fragen: „Wer entscheidet?“ Wir reflektieren: „Wahrnehmung ist Nicht-Selbst. Erinnerung ist Nicht-Selbst. Denken ist Nicht-Selbst. Physisches Handeln ist Nicht-Selbst.“ Da sind wir nun und biegen an der Kreuzung rechts ab. Jemand scheint diese Entscheidung getroffen zu haben. Es sieht sicherlich so aus, als wäre „Ich“ derjenige gewesen, der sich entschlossen hat, rechts abzubiegen. Wenn aber der Prozess in seine konstituierenden Bestandteile zerlegt wird, dann ist das „Ich entschied“ lediglich eine scheinbare Realität. Jedes ihrer Elemente ist Nicht-Selbst – kein „Ich“, kein „mir“, kein „mein“ kann gefunden werden. Somit ist sogar das Treffen einer Entscheidung Nicht-

Selbst. Gerade in ihrem innersten Kern gibt es keine Person; da ist nur Geist, der wach ist für die Gegenwart.

Gibt es einen starken Einfluss von *avijjā* (Verblendung, nicht klar sehen), dann werden Entscheidungen von Verlangen, Begehren, Zwang, Furcht, Abneigung und unbewussten Gewohnheiten geleitet. Jene scheinbaren Entscheidungen werden geleitet von: „Ich“ jage dem nach, was „ich“ mag oder „ich“ renne vor dem davon, was „ich“ fürchte oder „ich“ bekämpfe und greife das an, was „ich“ nicht mag oder „ich“ denke über die Welt nach. Solche Handlungen sind reaktiv, habgierig, widersprüchlich, betrüblich und führen leicht zu *dukkha*.

Mit *avijjā*, also wenn nicht erkannt wird, dass es auf den Geist ankommt, ist die Welt dann der Hort all unserer Hoffnungen und wird für all unser Leid verantwortlich gemacht. Wie in Jean-Paul Sartres berühmten Worten, als er eine seiner Figuren sagen lässt: „Die Hölle sind die anderen“,[39] obwohl ich mir nicht sicher bin, ob er das ironisch oder wörtlich meinte. Die entscheidende Bedeutung dieses Geistes und wie seine Einstellung zum Besseren geändert werden kann, wird nicht erkannt und der einzige Weg, etwas Glück zu finden, wird darin vermutet, die Welt neu zu ordnen: durch Bekommen, was wir mögen, und Loswerden, was wir nicht mögen. Das ist ein trauriges Gefängnis; in der Tat ohne Tür ins Freie.

Liegt aber *vijjā* (erwachtes Gewahrsein) vor, werden die Entscheidungen von Achtsamkeit und Weisheit (*sati-paññā*) geleitet, von der Einstimmung auf die Zeit, den Ort und die Situation. Da ist kein „Selbst“ daran beteiligt. Wenn eine Handlung unternommen wird und es läuft gut, gibt es kein „Selbst“, um sich daran zu berauschen. Und wenn eine Handlung nicht klappt, gibt es das klare Verständnis: „Diese Straße ist gesperrt. Lasst uns eine Umleitung nehmen.“ Da gibt es keinen Schmerz des Versagens. Das Erleben ist unter allen Umständen eines von Freiheit und Leichtigkeit; „weit offen, wie der freie Himmel“, wie der Buddha es ausdrückte. Wenn der Geist lernt,

39 Jean Paul Sartre, *No Exit, and Three Other Plays*, (Paris, 1944), Vintage International (1989).

auf Grund von Achtsamkeit und Weisheit abzuwägen, auszuwählen und zu handeln, anstatt auf Grund von Selbst-Ansicht und blinder Gewohnheit, ist das Herz befreit. Es wird nicht länger gefangen gehalten von den Traumata von Sehnsucht nach Erfolg, Angst vor Versagen, verzweifelter Suche nach Anerkennung oder Furcht vor Kritik. Stattdessen tun wir, auf Achtsamkeit und Weisheit beruhend, was wir tun, und lassen die Welt daraus machen, was sie will.

Gibt es Erfolg und die Dinge laufen gut, können wir das genießen, ohne es als persönlichen Erfolg anzusehen und damit hausieren zu gehen. Da ist nur der süße Geschmack gut laufender Dinge. Und wenn die Dinge schlecht laufen und auseinanderfallen, ziehen wir oft höchst bedeutsame Lehren aus dieser Erfahrung. Wir können uns daran erinnern, dass es nur der bittere Geschmack ist, wenn Dinge schlecht laufen – es ist nur ein Geschmack, leer und ohne Eigentümer. Wir müssen es nicht persönlich nehmen. Abgesehen davon kann etwas, das wie ein „Erfolg“ erscheint, vielleicht zu allen Arten von Problemen führen, wohingegen ein sogenanntes „Versagen“ eventuell einzigartige, wertvolle und wunderbare Möglichkeiten bietet.

Letztendlich wird dann die Natur des Subjekts – die Gefühle von „Ich“, der Erlebende, „Ich“, der sich erinnert, „Ich“, der denkt, „Ich“, der plant, „Ich“, der entscheidet und „Ich“, der handelt – als vollkommen leer entschleiert, einem Schaumklumpen gleich oder einer Wasserblase oder einer Luftspiegelung, wie die Schichten einer Zwiebel oder wie ein Taschenspielertrick – es gibt eine Gestalt, aber sie ist leer, bar jeder Substanz.

Auf den Geist kommt’s an – Phänomene und Noumenales

Der rote Faden dieses Buches schlug einen Bogen – zuerst behandelte er die Natur des Objekts, „die Welt“, *loka*, das Feld sinnlichen Erlebens und sprach dann später die Natur des Subjekts an, *vijjā*, erwachtes Gewahrsein, *tathāgata*, das, was zur Soheit gegangen/gekommen ist, oder „Buddha im Geiste“, wie es Ajahn Chah ausdrückte. Im Verlauf dessen wurde darauf hingewiesen, da ja das Objekt Dhamma ist und das Subjekt Dhamma ist, die Essenz der Dhamma-Praxis daher im Dhamma ist, welches sich selbst vollständig erkennt – das Erkennen ist Dhamma, das Erkannte ist Dhamma, alles ist Dhamma. Um es noch einmal in Ajahn Chahs Worten auszudrücken: Die Vollendung der Praxis bedeutet „Dhamma sein“.[40] Als Letztes wurden die Wege erforscht, auf denen ein solches „Dhamma sein“ in unseren alltäglichen Handlungen, Absichten und Erfahrungen verkörpert werden kann.

Eine ansprechende Art, von der grundlegenden Anordnung der Dinge zu reden, ist vielleicht über den Begriff der Drei Juwelen, wie in Kapitel 1 angesprochen. Das heißt, während das Dhamma als die Substanz betrachtet werden kann, ist der Buddha dann die Funktion und die Sangha (heilsames Handeln symbolisierend, das was das Gute liebt) ist die Manifestation.

Der Buddha (erwachtes Gewahrsein, *vijjā*) ist somit die Brücke, der Verbindungskanal zwischen dem Bedingten und dem Nicht-Bedingten. Er ist das Bindeglied zwischen dem nicht-geborenen, ursprungslosen, nicht-geformten Dhamma und der Welt der Menschen, Handlungen und Dinge. Er ist das Medium wechselseitiger Entfaltung zwischen den Phänomenen und den Noumena – wobei Letzteres „das, was nur durch Intuition erfasst werden kann“ bedeutet.

40 Ajahn Chah, *Being Dhamma: The Essenz of the Buddha‘s Teachings*, übersetzt & editiert von Paul Breiter, Shambhala Publications Inc., (2001).

Das Dhamma kann in seiner Essenz nicht in der Begrifflichkeit von Konzepten oder Sprache beschrieben werden. Wie der Buddha zu Upasīva sagte:

> Wer bis zum Ende ging, für den gibt es kein Maß
> und nichts, womit man ihn benennen könnte.
> Sind alle Phänomene völlig abgelegt,
> ist auch der Rede Wirkungskreis beseitigt.
>
> (Sn 1076)

Das Dhamma verkörpert jene Domäne, in der Zeit, Raum, Identität, Zahl und Sprache nicht anwendbar sind:

> „Es ist, ihr Mönche, jenes Gebiet (*āyatana*), wo nicht Erde noch Wasser ist, nicht Feuer noch Luft … nicht diese Welt noch die andere Welt, weder Sonne noch Mond. Das nenne ich weder Kommen noch Gehen noch Stehen noch Abscheiden noch Wiederentstehen. Ohne Stützpunkt, ohne Ablauf, ohne Grundlage ist das.“
>
> (Ud 8, 1)[41]

Diese numinose, noumenale Qualität kann jedoch unmittelbar intuitiv erfasst werden, sie kann verwirklicht werden.

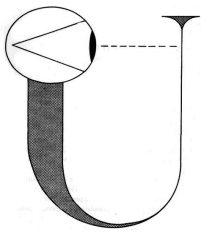
Wenn für die Aktivität der sechs Sinnesgebiete der fundamental phänomenologische Zugang des Buddhas etabliert wird, der ausdrücklich sagt: „Dies ist nur deine geistige Version der Welt“, dann hält das den Geist davon ab, Endgültigkeit in dem zu suchen, was nur begrenzt sein kann.

Indem man dies getan hat, wird der Geist auf geheimnisvolle Weise dazu erlöst, eine breitere Perspektive anzunehmen, welche dann die Natur des erkennenden Geistes intuitiv erfassen kann. Durch Loslassen der Objekte und Sehen ihrer leeren, bedingten Seinsweise kann die Natur des Subjekts als erwachtes Gewahrsein verwirklicht werden. Dies führt dann zur weiteren Verwirklichung, dass sowohl Subjekt als auch Objekt grundsätzlich von der gleichen Natur sind,

41 Für den vollständigen Text siehe Anhang §2

nämlich Dhamma. Dieser Prozess des Erwachens gipfelt somit einfach im Dhamma, das sich seiner eigenen Realität völlig bewusst ist.

Diese direkte Verwirklichung, das Erwachen zum nicht-geborenen, ungeschaffenen, ursprungslosen, nicht-geformten Dhamma, könnte als noumenologischer Zugang zur Praxis bezeichnet werden. Sie repräsentiert in gewisser Weise das Universum, das seine eigene Natur erkennt.



Das bekannte U-Diagramm des Physikers John A. Wheeler, das das teilhabende, selbst-beobachtende Universum darstellt, zeigt den Prozess der Evolution vom Urknall bis hin zu dem Punkt, an dem menschliches Bewusstsein zu seinen eigenen Ursprüngen zurückblicken kann. Er drückte seine Überlegungen zur Idee von der teilhabenden Natur des bekannten Universums so aus:

> It vom Bit. Anders ausgedrückt: Jedes Etwas (It) – jeder Partikel, jedes Kraftfeld, sogar das Raum-Zeit-Kontinuum selbst – leitet seine Funktion, seine Bedeutung, seine reine Existenz vollständig (auch wenn in manchem Kontext nur indirekt) von den von Apparaten entnommenen Antworten auf Ja/Nein-Fragen ab, von binären Entscheidungen, von Bits. It vom Bit symbolisiert die Idee, dass jedem Gegenstand der physikalischen Welt etwas zu Grunde liegt – ein sehr tiefer Grund in den meisten Fällen – eine immaterielle Quelle und Erklärung. Das, was wir Realität nennen, kommt letztlich daher, dass wir Ja/Nein-Fragen stellen und ausstattungsbasierte Reaktionen aufzeichnen; kurz gesagt: dass alle physischen Dinge in ihrem Ursprung informationstheoretisch sind und dass dies ein teilhabendes Universum ist.[42]

42 John A. Wheeler, *A Journey Into Gravity and Spacetime*, Scientific American Library, New York: W. H. Freeman, (1990).

Meiner Meinung nach deutet das darauf hin, wie der Philosoph Steven French darlegte, dass es vom westlichen Blickwinkel aus eine tiefe Verbindung zwischen dem phänomenologischen Zugang zum Wissen und den „Fakten“ der physikalischen Welt gibt. Wie French kürzlich bemerkte: „[D]ie phänomenologische Interpretation der Quantenphysik verdient es, vor dem Vergessen gerettet zu werden, und sollte ihrem eigenen Wert entsprechend gewürdigt werden.“[43]

Aus buddhistischer Perspektive sind diese Beobachtungen von brillanter Scharfsinnigkeit, aber sie eignen sich lediglich als Hilfestellung dafür, ein glücklicheres Leben zu führen und wahre Freiheit und Erfüllung zu erleben. In der Lehre des Buddha hallt das Prinzip von einem teilhabenden Universum wider, und dass die Mittel, mit denen es beobachtet wird, die Natur dessen, was beobachtet wird, direkt gestalten (SN 35, 116). Sie führt dieses Prinzip jedoch einen Schritt weiter – durch den Prozess der Meditation und des weisen Erwägens, ebenso wie durch die Disziplin des tugendhaften Verhaltens und der Großzügigkeit.

Es ist vielleicht nicht gerecht zu verallgemeinern, aber das westliche, nicht-theistische Denken des hier beschriebenen Typs sagt im großen und ganzen: „Wir können nur sinnvoll über das reden, was wir durch die Sinne erkennen, und das wird durch Sprache, Zahlen, Konzepte und die Sinnes-Mittel definiert“ und akzeptiert dies dann als die Grenze der Erkenntnis.

Im Gegensatz dazu besagt die Lehre des Buddha im Endeffekt: „Das stimmt zwar, aber das, was am Bedeutendsten ist, darüber kann eigentlich nicht geredet werden.“ Das liegt nicht daran, dass es aus irgendwelchen esoterisch-religiösen Gründen verboten wäre, sondern weil, wie oben zitiert, „jemand der das Ende erreicht hat, nach keinem Kriterium mehr gemessen werden kann“, und „der Tathāgata davon befreit ist, in Begriffen von materieller Form … Gefühl … Wahrnehmungen … Gestaltungen … Bewusstsein beschrieben zu

43 Steven French, *Phenomenology solves quantum puzzles – Bringing consciousness back to the quantum table*, IAI News, Issue 90, (21st July, 2020).

werden. Er ist tiefgründig, unermesslich, schwer zu erfassen wie der Ozean.“[44]

In der buddhistischen Praxis ist die Anerkennung der begrenzten, subjektiven Natur aller Phänomene lediglich „Teil 1“, die zum Loslassen des Bedingten führt und dann zu „Teil 2“, dem Erwachen zu dem und der Verwirklichung von dem, was nicht bedingt ist: „Das Nicht-Geborene, das Ursprungslose, das Ungeschaffene, das Nicht-Geformte“, das Noumenale, das Dhamma. Und nur in letzterer Sphäre (*āyatana*) können Erfüllung, Freiheit und wahrer Frieden gefunden werden.

Buddhistische Praxis ist somit eine befreiende Wissenschaft, welche in einem herzlichen, weiten, unverwickelten Teilhaben des Gewahrseins an der Welt der Menschen, Handlungen und Dinge heranreift.

---

44 Zu oben Gesagtem sollte gewürdigt werden, dass sich David Bohm in seinen Schriften zur impliziten und expliziten Ordnung auf dieses Gebiet vorgewagt hat, wie es scheint, größtenteils durch seine Einsichten inspiriert, die er in der Zusammenarbeit mit J. Krishnamurti gewonnen hatte.
Außerdem las ich einmal einen interessanten Kommentar über Ludwig Wittgenstein und den berühmten Ausgang seines *Tractatus Logico-Philosophicus*, der da lautet: „Worüber man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen.“ Während diese Aussage bei den meisten seiner Leser (angeblich) so aufgefasst wurde: „Wenn du nicht darüber sprechen kannst, dann ist es nicht der Aufmerksamkeit wert“, war der Autor angeblich zutiefst gekränkt wegen dieser wiederholten Missdeutung, weil offensichtlich das, was er damit gemeint hatte, eher das Gegenteil davon war. Das heißt: „Nur das, was unbenennbar und nichtkonzeptionell ist, ist der Aufmerksamkeit wirklich wert.“
Noch eine Deutung (d.S.): Wittgenstein hatte sich vorgenommen – wie viele Philosophen und Mathematiker vor ihm – ein System zu schaffen, das alles umfasst, mit dem sich alles ausdrücken oder denken lässt und das zugleich widerspruchsfrei ist. §§1-6 seines *Tractatus* können nicht alles ausdrücken: Sie können nicht selbstbezüglich sein, weil sie das Subjekt vom Ansatz her ausklammern. Eine Erweiterung hätte zum Widerspruch geführt. Wittgenstein war eine Lücke – der zitierte §7 – lieber als ein Widerspruch.

Vijjā und *caraṇa*, transzendentes Gewahrsein und immanentes Handeln – zwei verschiedene Aspekte derselben Wirklichkeit – werden als Ergebnis dieses Bemühens leicht und nahtlos in Einklang gebracht. Das Herz erkennt und liebt die Welt vollständig, aber wird durch sie nicht eingeschränkt.

Und der Tau …

Um das Dhamma auf diese Weise zu verkörpern, lasst das Gewahrsein seine Auswirkung auf das Erfahrungsfeld haben, gleich der Sonne, die am Morgen den Tau von einer Wiese verdunsten lässt und die Gänseblümchen öffnet, die sich während der Nacht geschlossen hatten. Wenn die Sonne erscheint, öffnen sich die Gänseblümchen; es ist eine natürliche Reaktion. Der Tau muss sich nicht entscheiden, ob er heute verdunsten wird oder nicht. Die Gänseblümchen müssen sich nicht in einem Komitee treffen, um zu entscheiden, ob sie sich öffnen werden.

Bringt das Gewahrsein zum steifen Nacken, zum zusammengepressten Kiefer, zur beruflichen Eifersucht, zum Familienkonflikt. Beobachtet den Effekt des Gewahrseins auf eure angespannten Schultern – weich machend und entspannend. Seht, wie das Gewahrsein sich auf eure soziale Situation auswirkt, auf euer Arbeitsleben und eure Beziehungen. Es gibt kein „Ich“, das irgendetwas tut. Das Universum ist selbstregulierend; das ist der natürliche Effekt des Gewahrseins an sich.

Wir können das Herz auf diesen organischen Prozess ausrichten, sowohl in der Meditation wie auch in unserem täglichen Leben: Familienkrisen, geschäftliche Entscheidungen, Hochzeitsplanung, Beerdigungsplanung, zum Flughafen kommen, Meditations-Retreats. Es kann alles in gleicher Weise fließen und wachsen.

Das Dhamma ist das integrative Prinzip des Universums; es ist ein homöostatisches, selbstregulierendes System. Kein „Ich“, kein „Mir“, kein „Mein“ ist wirklich grundsätzlich notwendig und ein harmonisches Wohlbefinden für den Einzelnen ist das Ergebnis der bewussten Verkörperung dieser Realität. Als natürliche, aber keineswegs garantierte Konsequenz, wird das Wohlergehen des gesamten Ökosystems dadurch unterstützt und alle Wesen werden in gewisser Weise davon profitieren.

Glaubt nicht einfach meinen Worten.
Überzeugt euch selbst davon.

Anhang[45]

Zum Ende der Welt – 1

1

Der Ehrwürdige Ānando sprach also:

„Die Lehre, die uns, ihr Brüder, der Erhabene in Kürze ohne nähere Erläuterung gegeben hat, bevor er von seinem Sitze aufstand und sich in das Wohnhaus zurückzog – ‚Durch kein Wandern, sag ich, kann, ihr Mönche, das Ende der Welt erforscht, erschaut, erreicht werden: Und doch sag ich, dass, ohne das Ende der Welt zu finden, dem Leiden kein Ende gemacht werden kann' – die Bedeutung dieser kurz gefassten Lehre ohne nähere Erläuterung verstehe ich so:

Wodurch man, ihr Brüder, in der Welt weltgewahrend (*Weltwahrnehmender – lokasaññī*) und weltbedünkend (*Weltkonzipierender – lokamānī*) wird, das heißt man in der Ordnung (*Disziplin – vinaya*) der Edlen ‚Welt'. Durch was aber, ihr Brüder, wird man in der Welt weltgewahrend und weltbedünkend? Durch das Auge wird man in der Welt weltgewahrend und weltbedünkend, durch das Ohr wird

45 Anm. d. Ü.: Die Suttenzitate *im Text* wurden meist aus den englischen Übersetzungen ins Deutsche übersetzt und gelegentlich behutsam dem Kontext angepasst. Die hier *im Anhang* befindlichen Suttenzitate stammen aus marktgängigen deutschen Übertragungen direkt aus dem Pali von verschiedenen Übersetzern.
Es kann somit Unterschiede im Wortlaut geben. Die Vielzahl von verschiedenen Übersetzungen zeigt auch, dass sich die Lehre des Buddha nicht eindeutig verbal-logisch festnageln lässt. Aber davon handelt ja dieses Buch.
Anm. d. S.: Es wurde für besser erachtet, mit diesen Unterschieden zu leben und im Anhang direkte Übersetzungen aus dem Pali zu verwenden, statt englische Übersetzungen zu übersetzen. Weil aber Unterschiede bei den zentralen Begriffen den Leser in verbal-logische Verwirrung stürzen könnten, wurden die im Haupttext verwendeten Begriffe hier gelegentlich in Klammern mit angegeben (manchmal auch noch in Pali). Damit der Leser weiß, worauf's ankommt.

man in der Welt weltgewahrend und weltbedünkend, durch die Nase wird man in der Welt weltgewahrend und weltbedünkend, durch die Zunge wird man in der Welt weltgewahrend und weltbedünkend, durch den Körper wird man in der Welt weltgewahrend und weltbedünkend, durch den Geist wird man in der Welt weltgewahrend und weltbedünkend. Wodurch man, ihr Brüder, in der Welt weltgewahrend und weltbedünkend wird, das heißt man in der Ordnung der Edlen ‚Welt'.

So verstehe ich die Bedeutung der Lehre, die uns, ihr Brüder, der Erhabene in Kürze ohne nähere Erläuterung gegeben hat, bevor er von seinem Sitze aufstand und sich in das Wohnhaus zurückzog – ‚Durch kein Wandern, sag ich, kann, ihr Mönche, das Ende der Welt erforscht, erschaut, erreicht werden: Und doch sag ich, dass, ohne das Ende der Welt zu finden, dem Leiden kein Ende gemacht werden kann.' Wenn ihr es wünscht, Ehrwürdige, geht doch zum Erhabenen und befragt ihn zu diesem Gegenstand. So wie es der Erhabene erklärt, so solltet ihr es im Gedächtnis behalten."

„Ja, Bruder", erwiderten die Mönche dem Ehrwürdigen Ānando, erhoben sich von ihren Sitzen und gingen zum Erhabenen. Nachdem sie dem Erhabenen gehuldigt hatten, setzten sie sich zur Seite nieder und berichteten dem Erhabenen, wie der Ehrwürdige Ānando die kurzgefasste Lehre des Erhabenen erläutert hatte.

„Weise, ihr Mönche, ist Ānando, von großer Weisheit, ihr Mönche, ist Ānando! Wenn ihr mich zu diesem Gegenstand befragt hättet, hätte auch ich, ihr Mönche, so geantwortet, wie es von Ānando beantwortet worden ist. Das eben ist die Bedeutung und so solltet ihr es im Gedächtnis behalten."

(SN 35, 116 – Übersetzung nach Hellmuth Hecker; der Text wurde von ihm stark gerafft und an dieser Stelle wieder etwas ausgerollt.)

Zum Nicht-Bedingten

2

„Es ist, ihr Mönche, jenes Gebiet, wo nicht Erde noch Wasser ist, nicht Feuer noch Luft, nicht unendliches Raumgebiet noch unendliches Bewusstseinsgebiet, nicht das Gebiet der Nichtirgendetwasheit noch das Gebiet von weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung, nicht diese Welt noch eine andere Welt, nicht beide, Sonne und Mond. Das, ihr Mönche, nenne ich weder Kommen noch Gehen noch Stehen noch Abscheiden noch Wiederentstehen. Ohne Stützpunkt, ohne Ablauf, ohne Grundlage ist das; eben dies ist das Ende des Leidens."

(Ud 8, 1 – Übers.: Karl Seidenstücker, bearb.)

3

„Es gibt, ihr Bhikkhus, ein Nichtgeborenes, Nichtgewordenes, Nichtgeschaffenes, Nichtaufgebautes. Wenn es, Bhikkhus, dieses Nichtgeborene, Nichtgewordene, Nichtgeschaffene, Nichtaufgebaute nicht gäbe, dann wäre ein Ausweg aus dem Geborenen, Gewordenen, Geschaffenen, Aufgebauten nicht zu erkennen. Da es aber, Bhikkhus, das Nichtgeborene, Nichtgewordene, Nichtgeschaffene, Nichtaufgebaute gibt, darum ist ein Ausweg aus dem Geborenen, Gewordenen, Geschaffenen, Aufgebauten zu erkennen."

(Ud 8, 3 – Übers.: Kurt Schmidt)

Zum Ende der Welt – 2

4

Einst weilte der Erhabene im Jeta-Hain bei Sāvatthī, im Kloster des Anāthapiṇḍika. Da nun begab sich zu vorgeschrittener Nachtzeit Rohitassa, ein himmlischer Geist, zum Erhabenen, mit seiner strahlenden Schönheit den ganzen Jeta-Hain erhellend. Beim Erhabenen angelangt, begrüßte er ihn ehrerbietig und stellte sich zur Seite hin. Seitwärts stehend sprach nun Rohitassa, der himmlische Geist, zum Erhabenen also:

„Ist man wohl imstande, o Herr, durch Gehen das Ende der Welt zu kennen, zu sehen oder zu erreichen, da, wo es weder Geburt gibt, noch Altern und Sterben, weder Erstehen noch Abscheiden?“

„Nicht ist man imstande, sage ich, o Freund, durch Gehen das Ende der Welt zu kennen, zu sehen oder zu erreichen, da, wo es weder Geburt gibt, noch Altern und Sterben, weder Erstehen noch Abscheiden.“

„Wunderbar ist es, o Herr, erstaunlich ist es, o Herr, wie da der Erhabene so richtig sagt: ‚Nicht ist man imstande, sage ich, o Freund, durch Gehen das Ende der Welt zu kennen, zu sehen oder zu erreichen.‘ Einst, in einer früheren Geburt, o Herr, da war ich ein Einsiedler, Rohitassa mit Namen, der Sohn des Bhoja, und magiegewaltig konnte ich durch die Lüfte schreiten. Derart, o Herr, war meine Geschwindigkeit, dass ich etwa in der Zeit, die ein mit starkem Bogen versehener, geübter, gewandter und erprobter Bogenschütze braucht, um mühelos mit leichtem Pfeile über den Schatten einer Palme hinweg zu schießen, dass ich in solcher Zeit einen Schritt zurücklegte, der so groß war, wie das östliche Meer vom westlichen entfernt ist. Solche Geschwindigkeit, solchen Schritt besitzend, o Herr, kam mir der Wunsch, durch Gehen das Ende der Welt zu erreichen. Und in der [mir verbliebenen] Lebenszeit und Lebensfrist von hundert Jahren, bloß abgesehen von der Zeit für Essen, Trinken, Kauen und Schmecken, für die Verrichtung der Notdurft, für Schlaf

und Rast, da wanderte ich hundert Jahre hindurch und starb auf dem Wege, ohne jedoch das Ende der Welt erreicht zu haben. Wunderbar ist es, o Herr, erstaunlich ist es, o Herr, wie da der Erhabene so richtig gesagt hat: ‚Nicht ist man imstande, sage ich, o Freund, durch Gehen das Ende der Welt zu kennen, zu sehen oder zu erreichen, da, wo es weder Geburt gibt, noch Altern und Sterben, weder Erstehen, noch Abscheiden.'"

„Wahrlich, so sage ich, o Freund: Nicht ist man imstande, durch Gehen das Ende der Welt zu erreichen, da, wo es weder Geburt gibt, noch Altern und Sterben, weder Erstehen, noch Abscheiden. Doch nicht kann man, sage ich, o Freund, ohne der Welt Ende erreicht zu haben, dem Leiden ein Ende machen. Das aber verkünde ich, o Freund: In eben diesem klafterhohen, mit Wahrnehmung und Bewusstsein versehenen Körper, da ist die Welt enthalten, der Welt Entstehung, der Welt Ende und der zu der Welt Ende führende Pfad.

Durch Gehen kann man nie gelangen
bis an das Ende dieser Welt;
doch ohne dies erreicht zu haben,
wird man vom Leiden nimmer frei.
Daher ein weiser Weltenkenner,
der, heilig, hin zum Ende kam,
der, still geworden, um das Weltenende weiß,
verlangt nicht mehr nach dieser Welt und jener."

([SN 2, 26] und AN 4, 45 – Übers.: Ñāṇatiloka Bhikkhu)

Zum Nicht-Manifesten Bewusstsein

5

Eine der Arten, wie der Buddha die Qualität des Gewahrseins charakterisierte, war, sie als eine Form des Bewusstseins (*viññāṇa*) darzustellen. Dies ist eine einmalige Verwendung des Begriffs. Üblicherweise bezieht sich „*viññāṇa*" nur auf die konditionierte Aktivität

der sechs Sinne. In diesem besonderen Fall aber gibt uns der Buddha zu dem Begriff einige Adjektive dazu, um ihn zu beschreiben: *„Viññāṇaṁ anidassanaṁ anantaṁ sabbato pabhaṁ“* – „Bewusstsein, das zeichenlos, grenzenlos, all-leuchtend ist“, ist eine mögliche Übersetzung dieses Ausdrucks.

Es versteht sich fast von selbst, dass es eine Kontroverse hinsichtlich der genauen Bedeutung dieses rätselhaften Satzes gibt (er erscheint nur an zwei Stellen im Kanon: MN 49 & DN 11). Allerdings ist die Konstellation der Bedeutung der einzelnen Wörter klein genug, um uns eine ziemlich klare Vorstellung von dem zu geben, worauf der Buddha hinweist.

Erstens müssen wir davon ausgehen, dass er *„viññāṇa“* hier in einer breiteren Bedeutung verwendet als wofür *viññāṇa* üblicherweise steht. Der Buddha vermied die spitzfindige Pedanterie vieler Philosophen seiner Zeit und entschied sich für den breiteren Pinselstrich der Umgangssprache, ausgerichtet auf das Verständnis bestimmter Zuhörer (siehe nach §1.11). So kann man annehmen, dass *„viññāṇa“* hier „Wissen“ bedeutet, nicht aber das teilweise, fragmentierte, unterscheidende (*vi-*) Wissen (*-ñāṇa*) der normalen Bedeutung des Wortes. Vielmehr muss es sich hier um das Wissen von einer ursprünglichen, transzendenten Natur handeln, da die Textstelle sonst in sich widersprüchlich wäre.

Zweitens ist *„anidassanaṁ“* ein ziemlich einfaches Wort, das „unsichtbar, leer, nichtbezeichnend, unmanifestiert“ bedeutet, von (*a-*) „nicht, ohne“ und (*-nidassanaṁ*) „hinweisend, sichtbar, anzeigend“. Auch *„anantaṁ“* ist ein einfacher Begriff, der „unendlich“ oder „grenzenlos“ bedeutet. Der letzte Ausdruck, *„sabbato pabhaṁ“* ist ein wenig komplizierter. Hier dazu Bhikkhu Bodhis Kommentar aus der Fußnote 513 zum Majjhima Nikāya:

> MA [der alte Kommentar] bietet drei Erklärungen des Ausdrucks *sabbato pabhaṁ* an:
>
> (1) vollständig von Glanz (*pabhā*) erfüllt; (2) überall von Wesen (*pabhūtaṁ*) erfüllt; und (3) eine Furt (*pabhaṁ*)

> von allen Seiten zugänglich, das heißt, durch eines der achtunddreißig Meditationsobjekte. Nur die erste davon scheint eine sprachliche Legitimität zu haben.

Es ist vermutlich auch von Bedeutung, dass es sich in beiden Fällen, in denen dieser Satz vom Buddha verwendet wird, um Textstellen handelt, die seine Überlegenheit gegenüber den *Brahmā*-Göttern demonstrieren. Es ist daher denkbar, dass die Terminologie von einem geistigen oder mythologischen Prinzip herrührt, das den Brahmanen teuer war und welches der Buddha nutzte, um die bekannte Bedeutung zu erweitern oder umzukehren. Wie wir bereits in Kapitel 2 gesehen haben, war dies eine gebräuchliche Quelle für die Wortwahl des Buddhas und seiner metaphorischen Bilder.

Die längere der beiden Versionen dieses Satzes erscheint am Ende einer bunten und langen Lehrerzählung des Buddhas im *Kevaddha Sutta* (DN 11). Er berichtet von einem Mönch, in dessen Geist die Frage aufstieg: „Ich frage mich, wo die vier großen Elemente – Erde, Wasser, Feuer und Wind – ohne Überrest enden?“ Als erfahrener Meditierender begibt sich der Bhikkhu in einen Vertiefungszustand und „es öffnet sich ihm der Weg zu den Göttern“. Er beginnt mit seiner Frage bei den ersten Göttern, die er trifft, dem Gefolge der vier himmlischen Könige*, den Beschützern der Welt. Sie äußern zögerlich, dass sie die Antwort nicht wissen, dass es die vier Könige aber vermutlich tun, er sollte besser sie fragen. Das tut er, aber auch sie wissen es nicht, und die Suche geht weiter.

Vorwärts und aufwärts reist er durch aufeinanderfolgende Himmel, nur um immer wieder die gleiche Antwort zu bekommen, „Wir wissen es nicht, aber fragen Sie doch mal …“, und an die nächsthöhere Ebene der himmlischen Hierarchie verwiesen zu werden. Geduldig erträgt er den langwierigen Prozess, diesem kosmischen Instanzenweg zu folgen, und gelangt schließlich in die Gegenwart derer im Gefolge von Mahā-Brahmā und richtet die Frage an sie. Auch sie können wiederum keine Antwort geben, aber sie versichern ihm, dass der Große Brahmā selbst, sollte er sich zu manifestieren geruhen, ihm ganz sicher die Lösung liefern kann. Und es dauert nicht

lange, da erscheint Er, und an diesem Punkt angelangt, bekommen wir eine Kostprobe vom ironischen Witz des Buddhas:

> So ist nun der Mönch dort zu jenem großen Brahmā herangekommen und hat also gefragt: „Wo enden wohl, Freund, diese vier großen Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft ohne Überrest?“
>
> Also gefragt, hat der große Brahmā jenem Mönch dann geantwortet: „Ich, Mönch, bin Brahmā, der große Brahmā, der Übermächtige, der Unbesiegte, der Allsehende, der Selbstgewaltige, der Herr, der Schöpfer, der Erschaffer, der Höchste, der Erzeuger, der Erhalter, der Vater von allem, was da war und sein wird.“
>
> Ein zweites Mal hat jener Mönch zu dem großen Brahmā dort also gesprochen: „Nicht habe ich, Freund, dich gefragt: ‚Bist du Brahmā, der große Brahmā …?‘, sondern ich habe dich gefragt: ‚Wo enden wohl, Freund, diese vier großen Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft ohne Überrest?‘“

Und ein zweites Mal antwortete jener große Brahmā wie zuvor.

> Und ein drittes Mal hat jener Mönch zu dem großen Brahmā dort also gesprochen: „Nicht habe ich, Freund, dich gefragt: ‚Bist du Brahmā, der große Brahmā …?‘, sondern ich habe dich gefragt: ‚Wo enden wohl, Freund, diese vier großen Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft ohne Überrest?‘“
>
> Da hat denn jener große Brahmā den Mönch dort am Arme genommen, beiseite geführt und zu ihm gesagt: „Jene dort, Mönch, die *devas* glauben von mir: ‚Es gibt nichts, was Brahmā nicht weiß, es gibt nichts, was Brahmā nicht sieht, es gibt nichts, was Brahmā nicht kennt, es gibt nichts, was Brahmā nicht erschaut.‘

> Darum sprach ich nicht vor ihnen. Aber auch ich, Mönch, weiß nicht, wo diese vier großen Elemente ohne Überrest enden. Da hast du denn, Mönch, eben darin gefehlt, eben darin geirrt, dass du Ihn, den Erhabenen, übergangen hast, um wo anders auf jene Frage die Antwort zu suchen. Gehe, du Mönch, nur zu Ihm, dem Erhabenen zurück und stelle jene Frage und wie dir der Erhabene antwortet, so sollst du es annehmen." Da ist denn jener Mönch, gleichwie etwa ein kräftiger Mann den eingezogenen Arm ausstrecken oder den ausgestreckten Arm einziehen mag, ebenso aus der Brahmāwelt verschwunden und vor mir sichtbar geworden. Er verbeugte sich vor mir, setzte sich zur Seite und hat also zu mir gesprochen: „Wo enden wohl, Herr, diese vier großen Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft ohne Überrest?"
>
> Ich antwortete: „... Nicht solltest du, Mönch, deine Frage auf diese Weise stellen: ‚Wo enden wohl, Herr, diese vier großen Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft ohne Überrest?' Vielmehr ist die Frage so zu stellen: ‚Wo finden Erde, Wasser, Feuer und Luft keinerlei Halt? Wo werden lang und kurz, groß und klein, schön und unschön, wo werden *Name und Form* vollkommen zerstört?'"

Und die Antwort ist:

> „Wo Bewusstsein zeichenlos, grenzenlos, all-leuchtend ist, da finden Erde, Wasser, Feuer und Luft keinen Halt, da werden lang und kurz, groß und klein, schön und unschön, da werden *Name und Form* vollkommen zerstört. Mit dem Enden des Bewusstseins, da wird dies alles zerstört." Also sprach der Erhabene. Zufrieden freute sich Kevaddha der Haushälter über das Wort des Erhabenen.
>
> DN 11 (Übers.: Maurice Walshe/B.Golz)

In einer alternativen Übersetzung lauten die letzten Verse so:

> „Wo finden Erde und Wasser, Feuer und Wind, lang und kurz, fein und grob, angenehm und unangenehm keinen Halt? Wo wird Name und Form restlos Einhalt geboten?
>
> Bewusstsein, das nicht manifestiert, endlos, auf allen Seiten leuchtend, hier finden Erde und Wasser, Feuer und Wind keinen Halt. Und hier werden lang und kurz, fein und grob, angenehm und unangenehm, Name und Form ausnahmslos abgeschnitten. Wenn Bewusstsein erlischt, wird all dem Einhalt geboten.“[46]
>
> (Übers.: Bhikkhu Ñāṇananda/B. Golz)

Wie bereits erwähnt, hat es über die tatsächliche und genaue Bedeutung dieser Verse beträchtliche Debatten über die Jahrhunderte hinweg gegeben. Anstatt zu versuchen, die definitive Bedeutung festzulegen und diese Fragen ein für alle Mal zu beenden, ist es vielleicht klüger, einfach nur die Teile der Lehre zu berücksichtigen, die hier vorgestellt werden und das eigene Verständnis aus dieser Betrachtung entstehen zu lassen.

Nachdem wir das gesagt haben, gibt es noch zwei semantische Punkte, die zum Verständnis wichtig sind, um diese Verse besser einschätzen zu können. Zum einen „Name“ und „Form“: Das ist *nāma-rūpa* im Pali. Es sind zwei sehr gängige Begriffe und ebenso wie sie hier übersetzt worden sind, wurden sie vom Buddha auch verwendet, bezogen auf Geistigkeit und Stofflichkeit.

---

46 Oder noch eine Version der Verse in Versform:

Bewusstsein, das auf nichts mehr zeigt, unendlich, leuchtend *allem fern* –
dort sind Wasser, Erde, Feuer, und auch Wind nicht mehr verankert.
Dort ist Langes und auch Kurzes, Feines, Grobes, Schön und Hässlich,
dort ist restlos Name, Form auch, ganz beim Stillstand angekommen.
Mit dem Aufhör'n von Bewusstsein, da kommt jenes ganz zum Stillstand.

Sabbato (s.o.) ist Ablativ zu *sabba* („alles“, „ganz“), was bei den meisten Übersetzungen unter den Tisch fällt. Entweder bedeutet es „*von allem* (ausgehend)“ oder „*von allem* (getrennt)“ = „*ohne* alles“. (d. S.)

Es gibt nicht die eine richtige Übertragung von dem, was *nāma-rūpa* bedeutet, und selbst die genaueste Interpretation beinhaltet oft ein breites Bedeutungsspektrum. Deshalb wird man zahlreiche Übersetzungen finden, wie Geist-und-Körper, Mentalität-Materie, Name-und-Form, die alle auf ihre eigene Weise korrekt sind.

Nützlich ist hierbei vor allem im Zusammenhang mit der Diskussion über die Belehrung an Bāhiya, dass Prof. Rhys Davids in seiner Übersetzung des Dīgha Nikāya Neumanns Übertragung von *nāma-rūpa* als „Subjekt und Objekt" erwähnt. Dies ist eine hilfreiche Perspektive, da für einige das „Erlöschen des Bewusstseins" oder „die Zerstörung von Geist und Körper" wie deprimierende oder nihilistische Aussagen erscheinen könnten, während „die Auflösung der Subjekt/Objekt-Dualitäten" und die sich daraus ergebende Freiheit wesentlich attraktiver klingen. In diesem Licht betrachtet ist auch anzumerken, dass bei den greifbaren Qualitäten des Geistes, in dem kein Halt für die alltäglichen Dualismen zu finden ist, „Leuchten" und „Grenzenlosigkeit" mit eingeschlossen sind – ebenfalls wohl kaum unattraktive Eigenschaften.

Der zweite Punkt ist die Verwendung des Wortes „*nirodha*". In dem oben zitierten Sutta ist das Verb, das verschiedentlich als „zerstört", „abgeschnitten" und „in Schach gehalten" übersetzt wird, *uparujjhati*, das in seiner Bedeutung praktisch identisch ist mit *nirujjhati*, dem von „*nirodha*" abgeleiteten Verb. Üblicherweise wird es als „erlöschen", wie in *dukkha-nirodha*, „das Erlöschen des Leidens" übersetzt. In den oben genannten Übersetzungen und ihren Ableitungen wurde es verschiedentlich mit „zerstört", „zum Ende kommend", aber auch mit „in Schach gehalten" übertragen. Die Pāli-Wurzel des Wortes ist *-rud*, was nicht nur enden, stoppen oder löschen bedeutet, sondern auch in Schach halten oder zügeln, so wie ein impulsives und unruhiges Pferd gezügelt wird. Es gibt also eine Bandbreite von Bedeutungen in diesen Schlüsselbegriffen der letzten beiden Zeilen der Verse …, die man leicht in der Übersetzung verpassen kann. Vielleicht ist der beste Weg, sie zu umschreiben, zu sagen, dass, wenn der dualistische, unterscheidende Prozess in Schach gehalten wird, dann die „Dinglichkeit", die solide Äußerlichkeit der Welt und die „Ichheit"

des Geistes als essentiell substanzlos gesehen werden. Es gibt keinen Halt für die scheinbare unabhängige Existenz von geistigen oder materiellen Gegenständen oder für die eines unabhängigen Subjekts.

(Ajahn Pasanno & Ajahn Amaro, *Die Insel*, S. 154-159)

Zu Ursprüngen der Welt

6

Der Erhabene sprach also: „Unbekannten Anfangs, ihr Bhikkhus, ist dieser Umlauf der Geburten; nicht kennt man einen ersten Beginn bei den Wesen, die, in dem Hemmnis des Nichtwissens, in der Fessel des Durstes (*Begehren – taṇhā*) gefangen, umherwandern und umherlaufen."

(SN 15, 1 – Übers.: Wilhelm Geiger)

7

Vier unerfassbare Dinge (*acinteyya**) gibt es, ihr Mönche, über die man nicht nachdenken sollte, über welche nachdenkend man dem Wahnsinn oder der Verstörung anheimfallen möchte. Welches sind diese vier Dinge?

1. Der Machtbereich der Buddhas, ihr Mönche, ist etwas Unerfassbares, über das man nicht nachdenken sollte und über das nachdenkend man dem Wahnsinn oder der Verstörung anheimfallen möchte.

2. Der Machtbereich der Vertiefungen (*jhāna*)

3. Die Wirkung der Taten (*kamma*-vipāka*)

4. Das Grübeln über die Welt ist etwas Unerfassbares, worüber man nicht nachdenken sollte, und worüber nachdenkend, man dem Wahnsinn oder der Verstörung anheimfallen möchte.

(AN 4, 77 – Übers.: Ñāṇatiloka Bhikkhu)

8

Aggañña Sutta, Vom Voranfang

Es kommt wohl, Vāsetther, eine Zeit vor, wo sich da hin und wieder, im Verlaufe langer Wandlungen, diese Welt zusammenballt. Wann die Welt sich zusammenballt, ballen sich die Wesen zumeist als Leuchtende zusammen. Die sind dann geistförmig, genießen Wonne, kreisen selbstleuchtend im Raume, bestehen in Schönheit, lange Wandlungen dauern sie durch.

Es kommt wohl, Vāsetther, eine Zeit vor, wo sich da hin und wieder, im Verlaufe langer Wandlungen, diese Welt auseinanderballt. Wann die Welt sich auseinanderballt, gelangen die Wesen zumeist, dem Reigen der Leuchtenden entschwunden, hienieden zu Dasein. Sie sind noch geistförmig, genießen Wonne, kreisen selbstleuchtend im Raume, bestehen in Schönheit, lange Wandlungen dauern sie durch.

Einzig Wasser geworden aber ist es, Vāsetther, zu jener Zeit, tiefdunkel, tiefdunkle Finsternis; es gibt keinen Mond und keine Sonne, es gibt keine Sterne und Planeten, es gibt weder Nacht noch Tag, es gibt keine Monate und Wochen, es gibt keine Wenden und Jahre, es gibt weder Weib noch Mann: die Wesen sind nur eben als Wesen aufzuweisen. Da hat denn, Vāsetther, vor den Wesen dort irgend einmal, im Verlaufe langer Wandlungen, ein Streifen saftiger Erde im Wasser sich erhoben. Gleichwie etwa bei kochender Milch, wenn sie zu versieden beginnt, oben ein Streifen zurückbleibt: Ebenso auch ist er zum Vorschein gekommen. Der ist farbig gewesen, duftig gewesen, saftig gewesen. Gleichwie etwa geschlagener Rahm oder geschlagene Butter, so war seine Farbe; gleichwie etwa süßer Honig, ohne Waben, so war sein Geschmack.

Alsbald nun, Vāsetther, hat eines der Wesen, lüstern geworden, „Sieh da, was mag das nur sein?“, die saftige Erde fingernd gekostet. So von der saftigen Erde aufkostend empfand es Behagen, Durst aber war ihm entstanden. Andere aber noch, Vāsetther, der Wesen sind im Hinblick auf dieses Wesen nachgefolgt und haben die saftige Erde fingernd gekostet. So von der saftigen Erde aufkostend empfanden sie

Behagen, Durst aber war ihnen entstanden. Da haben nun, Vāsetther, die Wesen dort die saftige Erde bissenweise behandelnd zu genießen begonnen. Sowie aber dann, Vāsetther, die Wesen dort die saftige Erde bissenweise behandelnd zu genießen begannen, war auch schon der ihnen selbst eigene Glanz verschwunden. Als der ihnen selbst eigene Glanz verschwunden war, sind Mond und Sonne zum Vorschein gekommen. Als Mond und Sonne zum Vorschein gekommen waren, sind Sterne und Planeten aufgegangen. Als Sterne und Planeten aufgegangen waren, ist Nacht und Tag erschienen. Als Nacht und Tag erschienen war, sind Monate und Wochen gekommen. Als Monate und Wochen gekommen waren, sind Wenden und Jahre geworden. Insoweit aber war dann, Vāsetther, diese Welt wiederum auseinandergeballt.

Da sind denn, Vāsetther, die Wesen dort, die saftige Erde genießend, davon gespeist, davon ernährt, lange Zeiten hindurch bestanden. Je mehr und mehr nun, Vāsetther, die Wesen dort, die saftige Erde genießend, davon gespeist, davon ernährt, lange Zeiten hindurch bestanden, desto mehr und mehr sind jene Wesen immer gröber geworden an Körperart, und ihre Schönheit ist in Unschönheit übergegangen. So waren jetzt manche Wesen schön anzuschauen, manche Wesen unschön anzuschauen. Da haben nun die schön anzuschauenden Wesen den unschönen gegenüber sich gebrüstet: „Wir sind schöner als diese, die sind nicht so schön wie wir!“ Weil sie sich ihrer Schönheit gebrüstet hatten, dünkelhaft und eitel geworden waren, ist ihnen die saftige Erde verschwunden. Als die saftige Erde verschwunden war, sind sie herbei gestürzt und haben miteinander geschluchzt: „O wie köstlich, o wie köstlich!“ Daher kommt es, dass auch heute noch die Menschen, wenn sie etwas recht Gutes erlangt haben, dabei sagen: „O wie köstlich, o wie köstlich!“ Sie folgen dabei eben dem einstigen, voranfänglichen Wortgebrauch, aber den Sinn davon verstehen sie nicht mehr.

Nachdem nun, Vāsetther, jenen Wesen die saftige Erde verschwunden war, ist die Erdbodensprosse zum Vorschein gekommen. Gleichwie etwa ein Pilz aufgeht, ist sie aufgegangen. Die ist farbig gewesen, duftig gewesen, saftig gewesen. Gleichwie etwa geschlagener Rahm

oder geschlagene Butter, so war die Farbe; gleichwie etwa süßer Honig, ohne Waben, so war der Geschmack. Da haben denn, Vāsetther, die Wesen dort von der Erdbodensprosse zu genießen begonnen. Bei diesem Genusse, davon gespeist, davon ernährt, sind sie lange Zeiten hindurch bestanden. Je mehr und mehr nun, Vāsetther, die Wesen dort, von der Erdbodensprosse genießend, davon gespeist, davon ernährt, lange Zeiten hindurch bestanden, desto mehr und mehr sind jene Wesen immer noch gröber geworden an Körperart, und ihre Schönheit ist in Unschönheit übergegangen. So waren wieder manche Wesen schön anzuschauen, manche Wesen unschön anzuschauen. Da haben nun die schön anzuschauenden Wesen den unschönen gegenüber sich gebrüstet: „Wir sind schöner als diese, die sind nicht so schön wie wir!“ Weil sie sich ihrer Schönheit gebrüstet hatten, dünkelhaft und eitel geworden waren, ist ihnen die Erdbodensprosse verschwunden. Als die Erdbodensprosse verschwunden war, ist die Rankenbeere zum Vorschein gekommen. Gleichwie etwa eine Krausbeerenstaude aufgeht, ist sie aufgegangen. Die ist farbig gewesen, duftig gewesen, saftig gewesen. Gleichwie etwa geschlagener Rahm oder geschlagene Butter, so war die Farbe; gleichwie etwa süßer Honig, ohne Waben, so war der Geschmack. Da haben denn, Vāsetther, die Wesen dort von der Rankenbeere zu genießen begonnen. Bei diesem Genusse, davon gespeist, davon ernährt, sind sie lange Zeiten hindurch bestanden. Je mehr und mehr nun, Vāsetther, die Wesen dort, von der Rankenbeere genießend, davon gespeist, davon ernährt, lange Zeiten hindurch bestanden, desto mehr und mehr sind jene Wesen immer noch gröber geworden an Körperart, und ihre Schönheit ist in Unschönheit übergegangen. So waren wieder manche Wesen schön anzuschauen, manche Wesen unschön anzuschauen. Da haben nun die schön anzuschauenden Wesen den unschönen gegenüber sich gebrüstet: „Wir sind schöner als diese, die sind nicht so schön wie wir!“ Weil sie sich ihrer Schönheit gebrüstet hatten, dünkelhaft und eitel geworden waren, ist ihnen die Rankenbeere verschwunden. Als die Rankenbeere verschwunden war, sind sie herbeigestürzt und haben miteinander geschluchzt: „Dahin, ach dahin, es ist aus mit der Rankenbeere!“ Daher kommt es, dass auch heute noch die Menschen, wenn sie etwas schmerzlich

berührt hat, dabei sagen: „Dahin, ach dahin, es ist aus!“ Sie folgen dabei eben dem einstigen, voranfänglichen Wortgebrauch, aber den Sinn davon verstehen sie nicht mehr.

Nachdem nun, Vāsetther, jenen Wesen die Rankenbeere verschwunden war, ist ungepflügt reifender Reis zum Vorschein gekommen, unbestäubt, unbehülst, weiß, wohlriechend, vollkörnig. Was sie davon am Abend zum Abendmahl eingenommen hatten, das war am Morgen wieder reif emporgewachsen: Was sie davon am Morgen zum Morgenmahl eingenommen hatten, das war am Abend wieder reif emporgewachsen, und es war keine Abnahme zu merken. Da haben denn, Vāsetther, die Wesen dort den ungepflügt reifenden Reis genossen, davon gespeist, davon ernährt sind sie lange Zeiten hindurch bestanden. Je mehr und mehr nun, Vāsetther, die Wesen dort, den ungepflügt reifenden Reis genießend, davon gespeist, davon ernährt, lange Zeiten hindurch bestanden, desto mehr und mehr sind jene Wesen immer noch gröber geworden an Körperart, und ihre Schönheit ist in Unschönheit übergegangen. Am Weibe ist da das Geschlecht des Weibes offenbar geworden, am Manne das Geschlecht des Mannes. Das Weib hat nun unziemlich nach dem Manne hingeblickt, und der Mann nach dem Weibe. Wie sie einander unziemlich angeblickt haben, ist der Anreiz entstanden, und brennende Sucht hat den Körper ergriffen. Aus brennender Sucht haben sie der Paarung gepflegt.

(DN 27 – Übers.: Karl Eugen Neumann)

Siehe auch:

DN 26 - Cakkavatti Sutta, Der Kaiser

DN 1 - Brahmajāla Sutta, Das Priesternetz

Zum absichtlichen Begrenzen der Lehre

9

Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Kosambi, im Simsapā-Walde. Da nun nahm der Erhabene wenige Siṁsapā*-Blätter in die Hand und wandte sich an die Mönche:

„Was meint ihr, ihr Mönche: Was ist wohl mehr: Die wenigen Simsapā-Blätter in meiner Hand oder die da oben im Siṁsapā-Walde?“

„Gering sind die wenigen Siṁsapā-Blätter in der Hand des Erhabenen, o Herr, viel mehr sind die vielen da aber im Siṁsapā-Walde.“

„Ganz ebenso, ihr Mönche, gibt es viel mehr, was ich überblickt und nicht offenbart habe, und was ich offenbart habe, ist gering. Was ist das aber, was ich nicht offenbart habe, ihr Mönche? Was da, ihr Mönche, nicht heilsam ist, nicht urasketentümlich, was nicht zum Nichts-daran-finden, zur Entreizung, zur Auflösung, zur Beruhigung, zum Überblicken, zur Erwachung, zum Nirvāna führt. Das ist von mir nicht offenbart worden.

Was ist das aber, was ich offenbart habe? ‚Das ist das Leiden, das ist die Leidensentwicklung, das ist die Leidensauflösung, das ist das zur Leidensauflösung führende Vorgehen‘. Das ist von mir offenbart worden. Und warum ist dies von mir offenbart worden? Weil es, ihr Mönche, heilsam ist, urasketentümlich, weil es zum Nichts-daran-finden, zur Entreizung, zur Auflösung, zur Beruhigung, zum Überblicken, zur Erwachung, zum Nirvāna führt. Daher habe ich es offenbart. Da habt ihr euch denn, meine Mönche, dafür anzustrengen.“

(SN 56, 31 – Übers.: Hellmuth Hecker)

10

„Angenommen, Māluṅkyāputta, ein Mann wäre von einem Pfeil, der dick mit Gift bestrichen war, verwundet worden und seine Freunde und Gefährten, seine Angehörigen und Verwandten brächten einen Wundarzt herbei, um ihn zu behandeln. Der Mann würde sagen: ‚Ich werde nicht zulassen, dass der Wundarzt diesen Pfeil herauszieht, bis ich weiß, ob der Mann, der mich verwundet hat, ein Adeliger oder ein Brahmane oder ein Händler oder ein Arbeiter war.' Und er würde sagen: ‚Ich werde nicht zulassen, dass der Wundarzt diesen Pfeil herauszieht, bis ich den Namen und die Familie des Mannes, der mich verwundet hat, weiß; … bis ich weiß, ob der Mann, der mich verwundet hat, groß, klein oder von mittlerer Größe war; … bis ich weiß, ob der Mann, der mich verwundet hat, von schwarzer, brauner oder gelber Hautfarbe war; … bis ich weiß, ob der Mann, der mich verwundet hat, in diesem oder jenem Dorf, dieser oder jener Kleinstadt oder Großstadt lebt; … bis ich weiß, ob der Bogen, der mich verwundet hat, ein Langbogen oder ein Querbogen war; … bis ich weiß, ob die Bogensehne, die mich verwundet hat, aus Fasern oder Schilf oder Sehne oder Hanf oder Rinde war; … bis ich weiß, ob der Pfeilschaft, der mich verwundet hat, wild gewachsen oder angebaut war; … bis ich weiß, mit welcher Sorte Federn der Pfeilschaft, der mich verwundet hat, ausgestattet war – ob mit den Federn eines Geiers oder einer Krähe oder eines Habichts oder eines Pfaus oder eines Storchs; … bis ich weiß, mit was für einer Sehne der Schaft, der mich verwundet hat, zusammengebunden war – ob mit der Sehne eines Ochsen oder eines Büffels oder eines Löwen oder eines Affen; … bis ich weiß, welche Sorte Pfeilspitze es war, die mich verwundet hat – ob sie hufförmig oder gebogen oder mit Widerhaken oder kalbszahnartig oder oleanderartig war.'

All dies würde dem Mann dennoch nicht bekannt sein und mittlerweile würde er sterben. Ebenso, Māluṅkyāputta, wenn irgendjemand sagen sollte: ‚Ich werde das heilige Leben unter dem Erhabenen nicht eher führen, als der Erhabene mir verkündet ›die Welt ist ewig‹ oder ›die Welt ist nicht ewig‹; ›die Welt ist endlich‹

oder ›die Welt ist unendlich‹; ›die Seele ist das gleiche wie der Körper‹ oder ›die Seele ist eine Sache und der Körper eine andere‹; ›ein Tathāgata existiert nach dem Tode‹ oder ›ein Tathāgata existiert nach dem Tode nicht‹ oder ›sowohl existiert ein Tathāgata nach dem Tode, als auch existiert er nicht‹ oder ›weder existiert ein Tathāgata nach dem Tode, noch existiert er nicht‹', so würde das dennoch vom Tathāgata unverkündet bleiben, und mittlerweile würde jene Person sterben.

Māluṅkyāputta, wenn die Ansicht besteht ‚die Welt ist ewig', kann das heilige Leben nicht gelebt werden; und wenn die Ansicht besteht ‚die Welt ist nicht ewig', kann das heilige Leben nicht gelebt werden. Ob nun die Ansicht besteht ‚die Welt ist ewig' oder die Ansicht ‚die Welt ist nicht ewig', es gibt Geburt, es gibt Altern, es gibt Tod, es gibt Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung, deren Vernichtung ich hier und jetzt erkläre.

Wenn die Ansicht besteht ‚die Welt ist endlich', … ‚die Welt ist unendlich' … ‚die Seele ist das gleiche wie der Körper' … ‚die Seele ist eine Sache und der Körper eine andere' … ‚ein Tathāgata existiert nach dem Tode' … ‚ein Tathāgata existiert nach dem Tode nicht' … ‚sowohl existiert ein Tathāgata nach dem Tode, als auch existiert er nicht' … ‚weder existiert ein Tathāgata nach dem Tode, noch existiert er nicht', kann das heilige Leben nicht gelebt werden. Egal, ob nun diese Ansichten bestehen ‚die Welt ist ewig' oder …, es gibt Geburt, es gibt Altern, es gibt Tod, es gibt Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung, deren Vernichtung ich hier und jetzt erkläre.

Warum habe ich jenes unverkündet gelassen? Weil es nicht förderlich ist, weil es nicht zu den Grundlagen des heiligen Lebens gehört, weil es nicht zur Ernüchterung, zur Entreizung, zum Aufhören, zum Frieden, zur höheren Geisteskraft, zum Erwachen, zu Nibbāna führt. Deswegen ist es von mir nicht verkündet worden.

Und was ist von mir verkündet worden? ‚Dies ist Leiden' ist von mir verkündet worden. ‚Dies ist der Ursprung von Leiden' ist von mir verkündet worden. ‚Dies ist das Aufhören von Leiden' ist von mir

verkündet worden. ‚Dies ist der Weg, der zum Aufhören von Leiden führt' ist von mir verkündet worden.

Warum ist jenes von mir verkündet worden? Weil es förderlich ist, weil es zu den Grundlagen des heiligen Lebens gehört, weil es zur Ernüchterung, zur Entreizung, zum Aufhören, zum Frieden, zur höheren Geisteskraft, zum Erwachen, zu Nibbāna führt. Deswegen ist es von mir verkündet worden. Daher, Māluṅkyāputta, nimm das, was ich unverkündet gelassen habe, als unverkündet hin, und nimm das, was ich verkündet habe, als verkündet hin."

(MN 63 – Übers.: Mettiko Bhikkhu)

Zum Abhängigen Entstehen

11

„Aber, ehrwürdiger Herr, inwiefern ist es gerechtfertigt zu sagen: ‚Ein Bhikkhu ist bewandert in der Bedingten Entstehung (*abhängiges Entstehen – paṭiccasamuppāda*)'?"

„Da versteht ein Bhikkhu folgendes: ‚Wenn dies existiert, ist dieses; mit der Entstehung von diesem, entsteht dieses. Wenn dies nicht existiert, ist dieses nicht; mit dem Aufhören von diesem, hört dieses auf. Das heißt, bedingt durch Unwissenheit (*Ignoranz – avijjā*) sind Gestaltungen; bedingt durch Gestaltungen ist Bewusstsein; bedingt durch Bewusstsein ist Name-und-Form; bedingt durch Name-und-Form ist das sechsfache Sinnesgebiet; bedingt durch das sechsfache Sinnesgebiet ist Kontakt; bedingt durch Kontakt ist Gefühl; bedingt durch Gefühl ist Begehren; bedingt durch Begehren ist Ergreifen (*Anhaften, upādāna*); bedingt durch Ergreifen ist Dasein (*Werden, bhava*); bedingt durch Dasein ist Geburt; bedingt durch Geburt ist Altern und Tod, Sorge, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung. So ist der Ursprung dieser ganzen Masse von Leiden (*Unzulänglichkeit, Nicht-Genügen, Disharmonie – dukkha*).

Aber mit dem restlosen Verblassen und Aufhören von Unwissenheit ist das Aufhören von Gestaltungen; mit dem Aufhören von Gestaltungen ist das Aufhören von Bewusstsein; mit dem Aufhören von Bewusstsein ist das Aufhören von Name-und-Form; mit dem Aufhören von Name-und-Form ist das Aufhören des sechsfachen Sinnesgebiets; mit dem Aufhören des sechsfachen Sinnesgebiets ist das Aufhören von Kontakt; mit dem Aufhören von Kontakt ist das Aufhören von Gefühl; mit dem Aufhören von Gefühl ist das Aufhören von Begehren; mit dem Aufhören von Begehren ist das Aufhören von Ergreifen; mit dem Aufhören von Ergreifen ist das Aufhören von Dasein; mit dem Aufhören von Dasein ist das Aufhören von Geburt; mit dem Aufhören von Geburt hören Altern, Tod, Sorge, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung auf. So ist das Aufhören dieser ganzen Masse von Leiden.‘

Insofern ist es gerechtfertigt zu sagen: ‚Ein Bhikkhu ist bewandert in der Bedingten Entstehung‘.“

(MN 115 – Übers.: Mettiko Bhikkhu; [SN 12, 41; AN 10, 92])

In den Lehrreden wird gesagt, dass der Buddha dieses Muster des Einsichts-Wissens während der Wochen, die seinem Erwachen unmittelbar folgten, kontemplierte. Es war ein Muster, das ihm vollkommen neu war. Es beschreibt sowohl die Essenz des zentralen spirituellen Problems als auch dessen Lösung.

Zur Kontemplation von Geisteszuständen

12

„Und wie aber, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Herz (*Geist – citta*) herzbetrachtend? Da versteht, ihr Bhikkhus, ein Bhikkhu das mit Begierde versehene Herz: »Das Herz ist mit Begierde versehen.« Oder er versteht das von Begierde freie Herz: »Das Herz ist frei von Begierde.« Oder er versteht das mit Hass versehene Herz: »Das Herz

ist mit Hass versehen.« Oder er versteht das von Hass freie Herz: »Das Herz ist frei von Hass.« Oder er versteht das mit Verblendung versehene Herz: »Das Herz ist mit Verblendung versehen.« Oder er versteht das von Verblendung freie Herz: »Das Herz ist frei von Verblendung.« Oder er versteht das gefasste Herz: »Das Herz ist gefasst.« Oder er versteht das zerstreute Herz: »Das Herz ist zerstreut.« Oder er versteht das weit gewordene Herz: »Das Herz ist weit geworden.« Oder er versteht das nicht weit gewordene Herz: »Das Herz ist nicht weit geworden.« Oder er versteht das übertreffliche Herz: »Das Herz ist übertrefflich.« Oder er versteht das unübertreffliche Herz: »Das Herz ist unübertrefflich.« Oder er versteht das gesammelte Herz: »Das Herz ist gesammelt.« Oder er versteht das ungesammelte Herz: »Das Herz ist ungesammelt.« Oder er versteht das befreite Herz: »Das Herz ist befreit.« Oder er versteht das unbefreite Herz: »Das Herz ist unbefreit.«

So weilt er innerlich beim Herz herzbetrachtend oder er weilt äußerlich beim Herz herzbetrachtend oder er weilt innerlich und äußerlich beim Herz herzbetrachtend. Oder die Ursprungsnatur betrachtend weilt er beim Herz oder die Vergehensnatur betrachtend weilt er beim Herz oder die Ursprungs- und Vergehensnatur betrachtend weilt er beim Herz. Oder »da gibt es Herz«, so ist ihm Achtsamkeit gegenwärtig, eben wie sie für ein gewisses Maß an Wissen und Gegen-den-Strich-Achtsamkeit notwendig ist. So weilt er unabhängig und ergreift nichts in der Welt. Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Herz herzbetrachtend."

(MN 10; DN 22 – Übers.: Mettiko Bhikkhu)

Zum Nicht-Selbst und den fünf *Khandhas*

13

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Vārāṇasī auf, im Wildpark von Isipatana. Dort aber richtete sich der Erhabene an die Bhikkhus der Fünfergruppe:

„Form, ihr Bhikkhus, ist Nicht-Selbst. Und wenn nämlich, ihr Bhikkhus, Form Selbst wäre, würde diese Form nicht in Bedrängnis (*Betrübnis – ābādha*) führen und man könnte in Bezug auf Form erlangen: »So soll meine Form sein, so soll meine Form nicht sein.« Weil aber, ihr Bhikkhus, Form Nicht-Selbst ist, deshalb führt Form in Bedrängnis und man erlangt in Bezug auf Form nicht: »So soll meine Form sein, so soll meine Form nicht sein.«

Gefühl ist Nicht-Selbst. Und wenn nämlich, ihr Bhikkhus, Gefühl Selbst wäre, würde dieses Gefühl nicht in Bedrängnis führen und man könnte in Bezug auf Gefühl erlangen: »So soll mein Gefühl sein, so soll mein Gefühl nicht sein.« Weil aber, ihr Bhikkhus, Gefühl Nicht-Selbst ist, deshalb führt Gefühl in Bedrängnis und man erlangt in Bezug auf Gefühl nicht: »So soll mein Gefühl sein, so soll mein Gefühl nicht sein.«

Wahrnehmung ist Nicht-Selbst. Und wenn nämlich, ihr Bhikkhus, Wahrnehmung Selbst wäre, würde diese Wahrnehmung nicht in Bedrängnis führen und man könnte in Bezug auf Wahrnehmung erlangen: »So soll meine Wahrnehmung sein, so soll meine Wahrnehmung nicht sein.« Weil aber, ihr Bhikkhus, Wahrnehmung Nicht-Selbst ist, deshalb führt Wahrnehmung in Bedrängnis und man erlangt in Bezug auf Wahrnehmung nicht: »So soll meine Wahrnehmung sein, so soll meine Wahrnehmung nicht sein.«

Gestaltungen sind Nicht-Selbst. Und wenn nämlich, ihr Bhikkhus, Gestaltungen Selbst wären, würden diese Gestaltungen nicht in Bedrängnis führen und man könnte in Bezug auf Gestaltungen erlangen: »So sollen meine Gestaltungen sein, so sollen meine Gestaltungen nicht sein.« Weil aber, ihr Bhikkhus, Gestaltungen Nicht-Selbst sind, deshalb führen Gestaltungen in Bedrängnis und man erlangt in Bezug auf Gestaltungen nicht: »So sollen meine Gestaltungen sein, so sollen meine Gestaltungen nicht sein.«

Bewusstsein ist Nicht-Selbst. Und wenn nämlich, ihr Bhikkhus, Bewusstsein Selbst wäre, würde dieses Bewusstsein nicht in Bedrängnis führen und man könnte in Bezug auf Bewusstsein erlangen: »So soll mein Bewusstsein sein, so soll mein Bewusstsein nicht

sein.« Weil aber, ihr Bhikkhus, Bewusstsein Nicht-Selbst ist, deshalb führt Bewusstsein in Bedrängnis und man erlangt in Bezug auf Bewusstsein nicht: »So soll mein Bewusstsein sein, so soll mein Bewusstsein nicht sein.«

Was meint ihr, Bhikkhus? Ist Form beständig oder unbeständig (*veränderlich – anicca*) ?"

„Unbeständig, ehrwürdiger Herr."

„Was aber unbeständig ist, ist das leidhaft (*unzulänglich – dukkha*) oder angenehm?"

„Leidhaft, ehrwürdiger Herr."

„Was aber unbeständig, leidhaft und der Veränderung unterworfen ist, ist das geeignet, so betrachtet zu werden: »Dieses ist mein, dieser bin ich, dieser ist mein Selbst?"

„Bestimmt nicht, ehrwürdiger Herr."

„Was meint ihr, Bhikkhus? Ist Gefühl … ist Wahrnehmung … sind Gestaltungen … ist Bewusstsein beständig oder unbeständig?"

„Unbeständig, ehrwürdiger Herr."

„Was aber unbeständig ist, ist das leidhaft oder angenehm?"

„Leidhaft, ehrwürdiger Herr."

„Was aber unbeständig, leidhaft und der Veränderung unterworfen ist, ist das geeignet, so betrachtet zu werden: »Dieses ist mein, dieser bin ich, dieser ist mein Selbst«?"

„Bestimmt nicht, ehrwürdiger Herr."

„Daher, ihr Bhikkhus:

Welche Form auch immer, vergangen, künftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder subtil, niedrig oder erlesen, ob nah oder fern, für jegliche Form gilt: »Dieses ist nicht mein, dieser bin ich nicht; dieser ist nicht mein Selbst.«

So sollte das wirklichkeitsgemäß mit richtiger Weisheit gesehen werden.

Welches Gefühl auch immer … welche Wahrnehmung auch immer … welche Gestaltungen auch immer … welches Bewusstsein auch immer, vergangen, künftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder subtil, niedrig oder erlesen, ob nah oder fern, für jegliches Bewusstsein gilt: »Dieses ist nicht mein, dieser bin ich nicht; dieser ist nicht mein Selbst.«

So sollte das wirklichkeitsgemäß mit richtiger Weisheit gesehen werden.

So sehend, ihr Bhikkhus, wird ein wohlunterrichteter edler Schüler in Bezug auf Form ernüchtert, in Bezug auf Gefühl ernüchtert, in Bezug auf Wahrnehmung ernüchtert, in Bezug auf Gestaltungen ernüchtert, in Bezug auf Bewusstsein ernüchtert.

Ernüchtert werdend, wird er entreizt. Durch Entreizung wird er befreit. Im Befreiten ist das Wissen: »Befreit!« »Geburt ist vernichtet, der Heilige Wandel ist vollendet, es ist getan, was zu wirken war, über diesen Zustand hinaus gibt es nichts Weiteres«, so versteht er."

Dies sagte der Erhabene. Die Bhikkhus der Fünfergruppe nahmen hochgestimmt die Rede des Erhabenen auf. Und während diese Erklärung vorgetragen wurde, wurde den Bhikkhus der Fünfergruppe durch Nicht-Ergreifen das Herz von den Trieben befreit.

(SN 22, 59 – Übers.: Mettiko Bhikkhu)

14

So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene zu Ayojjhā, am Ufer des Ganges.

Dort wandte sich der Erhabene an die Mönche: „Ihr Mönche!" – „Ja, o Herr", antworteten jene Mönche dem Erhabenen. Der Erhabene nun sprach also:

„Es ist, ihr Mönche, wie mit einer großen Schaummasse (*Schaumklumpen*), die dieser Ganges mit sich führt. Ein scharfsichtiger Mann würde sie erblicken, würde über sie nachsinnen, sie gründlich untersuchen. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als leer würde sie da erscheinen, eben als hohl würde sie da erscheinen, eben als kernlos würde sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in einer Schaummasse ein Kern sein!

Ebenso auch, ihr Mönche: Was es irgend an Körperlichkeit (*Form – rūpa*) gibt, sei sie vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe – die erblickt da ein Mönch, sinnt über sie nach, untersucht sie gründlich. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als leer wird sie da erscheinen, als hohl wird sie da erscheinen, eben als kernlos wird sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in der Körperlichkeit ein Kern sein!

Es ist, ihr Mönche, wie wenn zur Herbstzeit, wenn Regen in schweren Tropfen fällt, im Wasser Blasen entstehen und wieder verschwinden. Ein scharfsichtiger Mann würde sie erblicken, würde über sie nachsinnen, sie gründlich untersuchen. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als leer würden sie da erscheinen, als hohl würden sie da erscheinen, als kernlos würden sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in einer Wasserblase ein Kern sein!

Ebenso auch, ihr Mönche: Was es irgend an Gefühl gibt, sei es vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe – das erblickt da ein Mönch, sinnt darüber nach, untersucht es gründlich. Ihm, der es erblickt, über es nachsinnt, es gründlich untersucht, eben als leer wird es da erscheinen, als hohl wird es da erscheinen, als kernlos wird es da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, im Gefühl ein Kern sein!

Es ist, ihr Mönche, wie wenn im letzten Monat des Sommers zur Mittagszeit eine Luftspiegelung erscheint. Ein scharfsichtiger Mann würde sie erblicken, würde über sie nachsinnen, sie gründlich untersuchen. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich unter-

sucht, eben als leer würde sie da erscheinen, als hohl würde sie da erscheinen, als kernlos würde sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in einer Luftspiegelung ein Kern sein!

Ebenso auch, ihr Mönche: Was es irgend an Wahrnehmung gibt, sei sie vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe – die erblickt da ein Mönch, sinnt über sie nach, untersucht sie gründlich. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als leer würde sie da erscheinen, als hohl würde sie da erscheinen, als kernlos würde sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in der Wahrnehmung ein Kern sein!

Es ist, ihr Mönche, wie wenn ein Mann, der Kernholz wünscht, nach Kernholz ausgeht, auf der Suche nach Kernholz mit einer scharfen Axt versehen einen Wald betritt. Dort sähe er einen großen Bananenstamm, gerade, jung, hochgewachsen. Den würde er an der Wurzel fällen, dann die Spitze abschneiden und die Blattscheiden beseitigen. So die Blattscheiden beseitigend würde er nicht einmal auf Grünholz kommen, geschweige denn auf Kernholz.

Dies würde ein scharfsichtiger Mann erblicken, würde darüber nachsinnen, es gründlich untersuchen. Ihm, der dies erblickt, der darüber nachsinnt, es gründlich untersucht, eben als leer würde es da erscheinen, als hohl würde es da erscheinen, als kernlos würde es da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in einem Bananenstamm ein Kern sein!

Ebenso auch, ihr Mönche: Was es irgend an Gestaltungen gibt, seien sie vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe – die erblickt ein Mönch, sinnt über sie nach, untersucht sie gründlich. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als leer würden sie da erscheinen, als hohl würden sie da erscheinen, als kernlos würden sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in den Gestaltungen ein Kern sein!

Es ist, ihr Mönche, wie wenn ein Gaukler oder Gehilfe eines Gauklers am Treffpunkt vierer Straßen sein Gaukelwerk zeigt. Und ein scharfsichtiger Mann würde es erblicken, darüber nachsinnen, es gründlich untersuchen. Ihm, der es erblickt, darüber nachsinnt, es gründlich untersucht, eben als leer würde es da erscheinen, als hohl wurde es da erscheinen, als kernlos wurde es da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, im Gaukelwerk ein Kern sein!

Ebenso auch, ihr Mönche: Was es irgend an Bewusstsein gibt, sei es vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe – das erblickt ein Mönch, sinnt darüber nach, untersucht es gründlich. Ihm, der es erblickt, darüber nachsinnt, es gründlich untersucht, eben als leer wurde es da erscheinen, als hohl würde es da erscheinen, als kernlos wurde es da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, im Bewusstsein ein Kern sein!

So erkennend, ihr Mönche, wendet sich der erfahrene, edle Jünger von der Körperlichkeit ab (*findet nichts daran, wird ernüchtert – nibbindati*), wendet sich ab vom Gefühl, wendet sich ab von der Wahrnehmung, wendet sich ab von den Gestaltungen, wendet sich ab vom Bewusstsein. Abgewandt wird er entsüchtet. Durch die Entsüchtung (*Entreizung – virāga*) wird er befreit. Im Befreiten ist die Erkenntnis: ‚Befreit bin ich. Versiegt ist die Geburt, vollendet der Heilige Wandel, getan das Werk, nichts Weiteres mehr nach diesem hier', erkennt er."

So sprach der Erhabene. Und nachdem der Gesegnete so geredet hatte, sprach der Meister noch dieses:

„Dem Schaumball gleicht der Körper,
der Wasserblase das Gefühl,
ein Luftphantom ist Wahrnehmung der Sinne,
Gestaltungen sind ohne Kern wie der Bananenstamm,
und Gaukelkünsten ähnelt das Bewusstsein.
So hat der Sonnenheld es aufgezeigt.
Wenn man so nachsinnt, gründlich untersucht,
als hohl und leer erkennt man es dann weise."

(SN 22, 95 – Übers.: Ñāṇaponika Bhikkhu)

Zu Vorstellungen

15

„Bhikkhu, ‚Ich bin' ist eine Vorstellung (*ein Konzept* [analog zu: *Welt-konzipierender – lokamānī*]);
‚Ich bin dies' ist eine Vorstellung;
‚Ich werde sein' ist eine Vorstellung;
‚Ich werde nicht sein' ist eine Vorstellung;
‚Ich werde Form besitzen' ist eine Vorstellung;
‚Ich werde formlos sein' ist eine Vorstellung;
‚Ich werde wahrnehmend sein' ist eine Vorstellung;
‚Ich werde nicht-wahrnehmend sein' ist eine Vorstellung;
‚Ich werde weder-wahrnehmend-noch-nicht-wahrnehmend sein' ist eine Vorstellung.

Vorstellung ist eine Krankheit, Vorstellung ist ein Geschwür, Vorstellung ist ein Stachel. Indem man alle Vorstellung überschreitet, Bhikkhu, wird man ein Weiser im Frieden genannt. Und der Weise im Frieden ist nicht geboren, er altert nicht, stirbt nicht; er wird nicht erschüttert und hat keine Sehnsucht. Denn da ist nichts in ihm gegenwärtig, wodurch er geboren sein könnte. Nicht geboren seiend, wie könnte er da altern? Nicht alternd, wie könnte er da sterben? Nicht sterbend, wie könnte er da erschüttert werden? Nicht erschüttert seiend, wie könnte er da Sehnsucht haben?"

(MN 140 – Übers.: Mettiko Bhikkhu)

Zur unerfassbaren, nicht-analysierbaren Natur des *Tathāgata*

16

„Ebenso, Vaccha, ist jene Form, die jemand, der den Tathāgata beschreibt, zur Beschreibung heranziehen könnte, vom Tathāgata überwunden worden, an der Wurzel abgeschnitten, einem Palmenstrunk gleich gemacht, beseitigt, so dass sie künftigem Entstehen nicht mehr unterworfen ist. Der Tathāgata ist von der Begrifflichkeit der Form befreit (= er ist nicht als Form usw. begreifbar), Vaccha, er ist tiefgründig, unermesslich, schwer zu erfassen wie der Ozean. Der Ausdruck ‚wiedererscheinen' ist nicht zutreffend, der Ausdruck ‚nicht wiedererscheinen' ist nicht zutreffend, der Ausdruck ‚sowohl wiedererscheinen als auch nicht wiedererscheinen' ist nicht zutreffend, der Ausdruck ‚weder wiedererscheinen noch nicht wiedererscheinen' ist nicht zutreffend.

Jenes Gefühl, das jemand, der den Tathāgata beschreibt, zur Beschreibung heranziehen könnte, ist vom Tathāgata überwunden worden, an der Wurzel abgeschnitten, einem Palmenstrunk gleich gemacht, beseitigt, so dass es künftigem Entstehen nicht mehr unterworfen ist. Der Tathāgata ist von der Begrifflichkeit des Gefühls befreit, Vaccha, er ist tiefgründig, unermesslich, schwer zu erfassen wie der Ozean. Der Ausdruck ‚wiedererscheinen' ist nicht zutreffend, der Ausdruck ‚nicht wiedererscheinen' ist nicht zutreffend, der Ausdruck ‚sowohl wiedererscheinen als auch nicht wiedererscheinen' ist nicht zutreffend, der Ausdruck ‚weder wiedererscheinen noch nicht wiedererscheinen' ist nicht zutreffend.

Jene Wahrnehmung, die jemand, der den Tathāgata beschreibt, zur Beschreibung heranziehen könnte, ist vom Tathāgata überwunden worden, an der Wurzel abgeschnitten, einem Palmenstrunk gleich gemacht, beseitigt, so dass sie künftigem Entstehen nicht mehr unterworfen ist. Der Tathāgata ist von der Begrifflichkeit der Wahrnehmung befreit, Vaccha, er ist tiefgründig, unermesslich, schwer zu

erfassen wie der Ozean. Der Ausdruck ‚wiedererscheinen' ist nicht zutreffend, der Ausdruck ‚nicht wiedererscheinen' ist nicht zutreffend, der Ausdruck ‚sowohl wiedererscheinen als auch nicht wiedererscheinen' ist nicht zutreffend, der Ausdruck ‚weder wiedererscheinen noch nicht wiedererscheinen' ist nicht zutreffend.

Jene Gestaltungen, die jemand, der den Tathāgata beschreibt, zur Beschreibung heranziehen könnte, sind vom Tathāgata überwunden worden, an der Wurzel abgeschnitten, einem Palmenstrunk gleich gemacht, beseitigt, so dass sie künftigem Entstehen nicht mehr unterworfen sind. Der Tathāgata ist von der Begrifflichkeit der Gestaltungen befreit, Vaccha, er ist tiefgründig, unermesslich, schwer zu erfassen wie der Ozean. Der Ausdruck ‚wiedererscheinen' ist nicht zutreffend, der Ausdruck ‚nicht wiedererscheinen' ist nicht zutreffend, der Ausdruck ‚sowohl wiedererscheinen als auch nicht wiedererscheinen' ist nicht zutreffend, der Ausdruck ‚weder wiedererscheinen noch nicht wiedererscheinen' ist nicht zutreffend.

Jenes Bewusstsein, das jemand, der den Tathāgata beschreibt, zur Beschreibung heranziehen könnte, ist vom Tathāgata überwunden worden, an der Wurzel abgeschnitten, einem Palmenstrunk gleich gemacht, beseitigt, so dass es künftigem Entstehen nicht mehr unterworfen ist. Der Tathāgata ist von der Begrifflichkeit des Bewusstseins befreit, Vaccha, er ist tiefgründig, unermesslich, schwer zu erfassen wie der Ozean. Der Ausdruck ‚wiedererscheinen' ist nicht zutreffend, der Ausdruck ‚nicht wiedererscheinen' ist nicht zutreffend, der Ausdruck ‚sowohl wiedererscheinen als auch nicht wiedererscheinen' ist nicht zutreffend, der Ausdruck ‚weder wiedererscheinen noch nicht wiedererscheinen' ist nicht zutreffend."

(MN 72 – Übers.: Mettiko Bhikkhu)

17

Die vorstehende Aussage ist auch im Saṁyutta Nikāya zu finden, im ersten Sutta der gruppierten Sammlung über das Nicht-Erklärte – einer inhaltsreichen und faszinierenden Sammlung von Lehrreden.

Das Sutta erzählt von einem Treffen zwischen der Arahant Bhikkhunī Khemā und König Pasenadi von Kosala. Der König war zwischen Sāketa und Sāvatthi unterwegs und, da er über Nacht in Toraṇavatthu halten musste, hatte er gefragt, ob es irgendwelche ansässigen Samaṇās oder Brahmanen gäbe, die er besuchen und mit denen er vielleicht ein spirituelles Gespräch haben könnte. Der Mann, der ausgeschickt worden war, kehrte zurück und sagte:

> „Es gibt, Majestät, in Toraṇavatthu keinen Asketen oder Brahmanen, den Majestät aufsuchen könnte. Es gibt dort aber eine Nonne namens Khemā, eine Jüngerin des Erhabenen, Heiligen, vollkommen Erwachten. Dieser Ehrwürdigen geht der gute Ruhmesruf voraus: „Weise ist sie, entschlossen, verständig, viel erfahren, sie ist eine treffliche Rednerin und gibt gute Antworten. Die möge Majestät aufsuchen."

Der König eröffnet den Dialog mit ihr, indem er fragt, ob ein Tathāgata nach dem Tode existiert oder nicht, in der bekannten Quadrilemma-Fragestellung. Auf jedes der vier Lemmata (existiert, existiert nicht, sowohl als auch, weder noch) antwortet sie: „Darüber hat sich der Tathāgata nicht geäußert". Seine perplexe Majestät fragt dann:

> „Was ist denn nun, Ehrwürdige, der Anlass, was ist der Grund, dass sich der Erhabene darüber nicht geäußert hat?"
>
> „Da werde ich dir, großer König, hier einige Fragen stellen. Wie es dir belieben mag, mögest du antworten: Was meinst du, großer König, gibt es irgendeinen Zähler, Rechner oder Schätzer, der imstande ist, den Sand des Ganges zu zählen: ‚So viele Sandkörner, so viele 100 Sandkörner, so viele 1.000 Sandkörner, so viele 100.000 Sandkörner gibt es'?"
>
> „Das nicht, Ehrwürdige."
>
> „Gibt es aber irgendeinen Zähler, Rechner oder Schätzer, der imstande ist, das Wasser im großen Ozean zu

berechnen: ‚So viele Gallonen, so viele 100 Gallonen, so viele 1.000 Gallonen, so viele 100.000 Gallonen sind es'?"

„Das nicht, Ehrwürdige. Und warum? Groß ist, Ehrwürdige, der Ozean, tief, unermesslich, unergründlich."

„Ebenso nun auch, großer König, ist jede Form, jedes Gefühl, jede Wahrnehmung, alle Gestaltungen, jedes Bewusstsein, durch welche man den Vollendeten bezeichnen wollte, vom Vollendeten überwunden, an der Wurzel abgeschnitten, einem Palmstumpf gleichgemacht worden, so dass sie nicht mehr keimen, nicht mehr sich entwickeln können. Von der Bezeichnung durch Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewusstsein erlöst ist der Vollendete, tief, unermesslich, unergründlich, gleichwie der große Ozean."

SN 44. 1 (Übers.: Hellmuth Hecker)

(Ajahn Pasanno & Ajahn Amaro, Die Insel, S. 201-202)

Zu den vier Erfolgsspuren und Wollen

18

Das habe ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Ehrwürdige Ānando bei Kosambi in der Garten-Stiftung. Da nun begab sich der Brahmane Unnābho dorthin, wo der Ehrwürdige Ānando weilte, wechselte höflichen Gruß und freundliche, denkwürdige Worte und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend wandte sich der Brahmane Unnābho also an den Ehrwürdigen Ānando:

„Zu welchem Zwecke wird denn wohl, Herr Ānando, beim Asketen Gotama der Brahma-Wandel geführt?"

„Zur Überwindung des Willens (*Wollens – chanda*), Brahmane, wird beim Erhabenen der Brahma-Wandel geführt."

„Gibt es aber auch, Herr Ānando, einen Pfad, gibt es ein Vorgehen, um diesen Willen zu überwinden?“

„Es gibt wohl, Brahmane, einen Pfad, es gibt ein Vorgehen, um diesen Willen zu überwinden.“

„Was ist das aber, Herr Ānando, für ein Pfad, was ist das für ein Vorgehen, um diesen Willen überwinden zu können?“

„Da entfaltet der Mönch, Brahmane, die mit den Kampfesgestaltungen der Einigung des Willens, der Tatkraft (*Energie – viriya*), des Herzens, des Prüfens (*Überprüfen – vīmaṁsā*) erworbene Machtfährte. Das eben ist, Brahmane, der Pfad, das ist das Vorgehen, um diesen Willen überwinden zu können.“

„Ist es also, Herr Ānando, dann haben wir eine unendliche Linie und kommen zu keinem Abschluss: Denn dass da einer durch den Willen den Willen überwinden könnte, das gibt es nicht.“

„Da darf ich wohl, Brahmane, eben hierüber eine Frage an dich richten, wie es dir gut dünkt, magst du sie beantworten. Was meinst du wohl, Brahmane, hattest du vorher den Willen, nach dem Garten zu gehen, und ist, nachdem du hergekommen bist, der Wille danach beschwichtigt?“

„Gewiss, Herr.“

„Hattest du vorher die Tatkraft, nach dem Garten zu gehen und ist, nachdem du hergekommen bist, die Tatkraft dazu beschwichtigt?“

„Gewiss, Herr.“

„Lag es dir am Herzen, in den Garten zu gehen und ist, nachdem du hergekommen bist, das Herz insofern beschwichtigt?“

„Gewiss, Herr.“

„Hattest du vorher das Prüfen auf den Gang zum Garten gerichtet und ist, nachdem du hergekommen bist, dies Prüfen erledigt?“

„Gewiss, Herr.“

„Ganz ebenso ist es, Brahmane, wenn ein Mönch heilig geworden ist, ein Triebversiegter, ein Vollendeter, der das Werk gewirkt, die Last abgelegt, das Heil sich errungen, die Daseinsfesseln vernichtet, sich durch vollkommene Erkenntnis erlöst hat: Dann ist ihm, was vorher Wille war, heilig zu werden, nach Erreichung der Heiligkeit als Wille danach beschwichtigt; was vorher Tatkraft war, heilig zu werden, nach Erreichung der Heiligkeit als Tatkraft dazu beschwichtigt; was vorher ihm am Herzen lag, heilig zu werden, nach Erreichung der Heiligkeit als Herzensanliegen danach beschwichtigt; was vorher als Prüfen auf die Heiligkeit gerichtet war, nach Erreichung der Heiligkeit als Prüfen erledigt. Was meinst du wohl, Brahmane, wenn es so ist, haben wir dann eine unendliche Linie oder kommen wir zu einem Abschluss?“

„Freilich, Herr Ānando, wenn es so ist, dann haben wir keine unendliche Linie, sondern wir kommen zu einem Abschluss. Vortrefflich, Herr Ānando, vortrefflich. Als Anhänger möge mich Herr Ānando betrachten, von heute an zeitlebens getreu.“

(SN 51, 15 – Übers.: Hellmuth Hecker)

19

Warum ist die Praxis so schwierig und anstrengend? Wegen der Wünsche. Sobald wir uns hinsetzen, um zu meditieren, wollen wir friedvoll werden. Wenn wir keinen Frieden finden wollten, würden wir nicht sitzen, nicht üben. Sobald wir uns hinsetzen, wollen wir, dass der Frieden genau dort ist. Aber wenn wir wollen, dass der Geist ruhig ist, sorgt das für Verwirrung und wir fühlen uns unruhig. So ist das. Und so sagt der Buddha: „Sprecht nicht aus Begehren, sitzt nicht aus Begehren, geht nicht aus Begehren. Was auch immer ihr tut, macht es nicht mit Begehren.“ Begehren bedeutet Wollen. Wenn ihr etwas nicht tun wollt, werdet ihr es auch nicht tun. Wenn unsere Praxis diesen Punkt erreicht, können wir uns ziemlich entmutigt fühlen. Wie können wir üben? Sobald wir uns hinsetzen, ist Begehren im Geist.

Aus diesem Grund sind Körper und Geist schwer zu beobachten. Wenn sie weder das Selbst sind noch dem Selbst gehören, wem gehören sie dann? Da es schwierig ist, diese Dinge zu klären, müssen wir uns auf Weisheit verlassen. Der Buddha sagt, dass wir mit „Loslassen" praktizieren müssen. Aber wenn wir loslassen, dann üben wir doch einfach nicht, oder? Weil wir eben losgelassen haben.

Angenommen, wir würden ein paar Kokosnüsse auf dem Markt kaufen und jemand fragt uns:

„Was machst du mit diesen Kokosnüssen?"

„Ich will sie essen."

„Isst du auch die Schalen?"

„Nein."

„Ich glaube dir nicht. Wenn du die Schalen nicht essen willst, warum hast du sie dann ebenfalls gekauft?"

Nun, was sagt ihr dazu? Wie wollt ihr diese Frage beantworten? Wir üben mit Begehren. Ohne den Wunsch, zu praktizieren, würden wir es nicht tun. Praxis mit Verlangen ist *taṇhā*. Es so zu betrachten, kann zu Weisheit führen, wisst ihr. Nehmen wir das Beispiel dieser Kokosnüsse: Isst du auch die Schalen? Natürlich nicht. Warum nimmst du sie dann? Weil die Zeit noch nicht gekommen ist, sie wegzuwerfen. Als Verpackung für die Kokosnüsse sind sie nützlich. Es ist kein Problem, wenn ihr nach dem Verzehr der Kokosnüsse die Schalen wegwerft.

Mit unserer Praxis ist es genauso. Der Buddha sagte: „Handelt nicht aus Begehren, sprecht nicht aus Begehren, esst nicht mit Begehren." Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen, was auch immer, macht es nicht aus Begehren. Das bedeutet, alles mit innerem Abstand zu tun. Es ist wie der Kauf der Kokosnüsse auf dem Markt. Wir werden die Schalen nicht essen, aber es ist noch nicht an der Zeit, sie wegzuwerfen. Erst einmal behalten wir sie.

Die gesammelten Lehren von Ajahn Chah, S. 304-305,
Dhammapala Verlag 2021

Bibliographie

Abram, David – *The Spell of the Sensuous: Perception and Language in a More-Than-Human World*, Pantheon Books, (1996)

Amaro, Bhikkhu – *Tudong – the Long Road North*, (1984)

Blake, William – *Notebook*, (c. 1793)

Bodhi, Bhikkhu (trans.) – *The Connected Discourses of the Buddha*, Wisdom Publications, (2000)

Bodhi, Bhikkhu (trans.) – *The Numerical Discourses of the Buddha*, Wisdom Publications, (2012)

Bodhi, Bhikkhu (trans.) – *The Suttanipāta* – An Ancient Collection of the Buddha's Discourses Together with its Commentaries, Wisdom Publications, (2017)

Bohm, David – *Wholeness and the Implicate Order*, Routledge Classics, (1980)

Capra, Fritjof – *The Turning Point: Science, Society and the Rising Culture*, Bantam Books, (1982)

Chah, Ajahn – *Being Dharma: The Essence of the Buddha's Teachings*, translated & edited by Paul Breiter, Shambhala Publications Inc., (2001)

Chah, Ajahn – *Die gesammelten Lehren von Ajahn Chah*, Dhammapala Verlag (2021)

Conan Doyle, Sir Arthur – *The Sign of the Four*, Spencer Blackett, (1890)

Dennett, Daniel C. (editor) & Hofstadter, Douglas R. (editor) – *The Mind's I: Fantasies and Reflections on Self and Soul*, Basic Books, (1981)

Eliot, T.S. – *Four Quartets,* Faber & Faber, (1941)

French, Steven – *Phenomenology solves quantum puzzles – Bringing consciousness back to the quantum table*, IAI News, Issue 90, (21st July, 2020)

Gallagher, S. & Zahavi, D. – *The phenomenological mind. An introduction to philosophy of mind and science* (2nd edn.), Routledge, (2012)

Geiger, Wilhelm; Ñāṇaponika Mahāthera; Hecker, Hellmuth (Übers.) – *Die Reden des Buddha, Gruppierte Sammlung*, Beyerlein & Steinschulte (2003);

Husserl, Edmund – *Gesammelte Werke (Kritische Edition),* Springer, Berlin (2008)

Ireland, John (trans.) – *The Udāna and the Itivuttaka*, Buddhist Publication Society, (1990)

London, Fritz & Bauer, Edmond – *La théorie de l'observation en mécanique quantique*, Hermann & Cie, (1939)

Mettiko, Bhikkhu (Übers./Hrsg.) – *Bei dieser Wahrheit – vom Segen des Rezitierens in der Lehre des Erwachten,* Muttodaya Dhamma (2022)

Mettiko, Bhikkhu (Übers.) – *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung*, Jhana-Verlag (2017)

Nagel, Thomas – *What Is It Like to Be a Bat?*, in The Philosophical Review, (October, 1974)

Ñāṇamoli, Bhikkhu & Bodhi, Bhikkhu (trans.) – *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Wisdom Publications, (1995)

Ñāṇatiloka, Bhikkhu (Übers.) – *Die Reden des Buddha aus der Angereihten Sammlung*, Beyerlein & Steinschulte

Neumann, Karl Eugen (Übers.) – *Die Reden des Buddha, Längere Sammlung*, Beyerlein & Steinschulte

Pasanno, Ajahn & Amaro, Ajahn – *Die Insel – Eine Anthologie der Lehren des Buddha über Nibbāna*, Amaravati Publications, (2021)

Saddhatissa, H. (trans.) – *The Sutta-Nipāta*, Curzon Press, (1985)

Sartre, Jean-Paul – *No Exit, and Three Other Plays*, (Paris, 1944), Vintage International edn., (1989)

Schmidt, Kurt (Übers.) – *Sprüche und Lieder*, Beyerlein & Steinschulte

Seidenstücker, Karl (Übers.) – *Udāna, das Buch der feierlichen Worte des Erhabenen*, Oskar Schloss Verlag, München-Neubiberg (1920)

Walshe, Maurice O'C. (trans.) – *The Long Discourses of the Buddha*, Wisdom Publications, (1987)

Watts, Alan – *The Way of Zen*, Vintage Spiritual Classics, (1999)

Wheeler, John A. – *Beyond the Black Hole*, in Woolf, Harry ed. – S*ome Strangeness in the Proportion: A Centennial Symposium to Celebrate the Achievements of Albert Einstein*, Addison-Wesley Educational Publishers Inc., (1981)

Wheeler, John A. – *A Journey Into Gravity and Spacetime*, Scientific American Library, New York: W. H. Freeman, (1990)

Wheeler, John A. & Miller, Warner A. – *Delayed-Choice Experiments and Bohr's Elementary Quantum Phenomenon*, in Nakajima, S., Murayama Y. & Tonomura A., Ed's. – *Foundations of Quantum Mechanics in the Light of New Technology*, World Scientific Publishing Co., (1997)

Wittgenstein, Ludwig – *Tractatus Logico-Philosophicus*, Routledge & Kegan Paul, (1963)

Glossar

acinteyya

Wörtlich „was nicht zu erwägen ist“; ein Aspekt der Realität, der durch konzeptuelles Denken nicht umfasst oder stichhaltig dargestellt werden kann. Im Pali-Kanon werden vier solche genannt:
1. die Reichweite eines Buddha,
2. die Funktionsweise von Kamma,
3. die Reichweite der meditativen Vertiefungen,
4. Spekulation über die Welt.

akāliko

Wörtlich „zeitlos“; eines der Attribute des Dhamma.

anattā

Wörtlich „Nicht-Selbst“; d.h. unpersönlich, nicht wesenhaft; weder ein Selbst noch zu einem selbst gehörig; ein Merkmal aller Dinge.

anicca

Vergänglich, unbeständig, instabil; hat die Natur zu entstehen, sich zu verändern und zu vergehen; ein Merkmal aller Gestaltungen.

anurakkhana

Beschützen, bewahren; einer der vier Aspekte von richtiger Anstrengung.

attā (Pali) / *ātman* (Skt.)

Das Erleben von Selbstheit. Im Buddhadhamma wird dieses als trügerisch entlarvt; es beruht auf Unwissenheit (*avijjā*). In den vedischen Religionen wird es als die absolute Realität angenommen, als die grundsätzliche Natur eines Wesens.

avijjā

Wörtlich „Nicht-Wissen“, Ignoranz, Unwissenheit. Im buddhistischen Gebrauch wird es von der gewöhnlichen Bedeutung des „nicht die Fakten kennen“ unterschieden.

āyatana

Gebiet, Sphäre, Bereich des Erlebens bzw. Daseins; auch verwendet für die sechs Sinnesgebiete, wie in *saḷāyatanāni*.

bhāvanā

Entwicklung, Kultivierung; ein Synonym für Meditation.

bhavanirodha

Wörtlich „das Aufhören des Werdens, des Daseins"; ein Zustand, der beim Erwachen, mit der Verwirklichung von *Nibbāna* erreicht wird.

bhavataṇhā

Wörtlich „das Begehren, zu werden, zu sein, zu existieren"; dies wird in der ersten Lehrrede des Buddha als einer von drei Aspekten der Ursache von *dukkha* genannt.

bhikkhu (Pali) / *bhikṣu* (Skt.)

Ein voll ordinierter buddhistischer Mönch.

Bodhisatta (Pali) / *Bodhisattva* (Skt.)

Ein Wesen mit dem Entschluss zur Buddhaschaft; jemand, der geschworen hat, „unübertroffenes und vollständiges Erwachen" in diesem oder einem zukünftigen Leben zu verwirklichen. Der „Bodhisatta" in Pali bezieht sich meistens auf die früheren Leben des Buddha Gotama – des Buddha des gegenwärtigen Zeitalters – oder auf die Zeit vor seinem Erwachen in seinem letzten Leben.

Bodhisatta Gotama

Ein Name, der verwendet wird, um sich auf den Buddha vor seinem Erwachen zu beziehen.

brahmacariya

Wörtlich „göttliches Verhalten“; das heilige Leben, für gewöhnlich in Bezug auf das monastische Leben verwendet, im Besonderen auf das Leben im Zölibat.

Brahmā

Ein himmlisches Wesen; ein Gott in einem der höheren feinstofflichen Daseinsbereiche.

Brahmā-Welt

Einer der höheren feinstofflichen Daseinsbereiche.

Brahmane

Ein Mitglied einer der vier Hauptkasten der indischen Gesellschaft. Sie entnehmen ihren Namen dem Mythos, dass sie aus dem Munde des Gottes Brahmā geboren wurden.

Buddha

Der Verstehende, der Erwachte, der die Dinge erkennt wie sie sind. Der bislang letzte Buddha, Siddhattha Gotama, lebte und lehrte im 5. Jhd. v. Chr. in Indien.

buddho

Die Qualität erwachten Gewahrseins; oft als Mantra für die Meditation verwendet.

chanda

Wille, Wollen, Interesse, Eifer, Enthusiasmus, Begierde.

chthonisch (griechisch)

Der Erde angehörend; unterirdisch, die Unterwelt betreffend.

cittānupassanā

Die Kontemplation von Stimmungen und Geisteszuständen; Herzbetrachtung.

deva

Ein himmlisches Wesen, ein Engel; ein Wesen, das lt. klassischer buddhistischer Kosmologie in einem der sieben unteren Himmel weilt.

Dhamma (Pali) / *Dharma* (Skt.)

Die Lehre des Buddha, wie in den Schriften enthalten; vom Charakter her nicht dogmatisch, eher wie ein Floß oder Fahrzeug, um den Schüler zur Befreiung zu bringen. Ebenso die Wahrheit, auf die diese Lehre hinweist; das, was jenseits der Worte, Konzepte oder dem intellektuellen Verständnis liegt. Als „*dhamma*" bezieht es sich auf ein „geistiges Objekt", eine „Sache" oder ein „Ding".

dhutaṅga (Pali) / *thudong* (Thai)

Wörtlich „ein Mittel zum Abschütteln"; die dreizehn asketischen Übungen, die der Buddha seinen Schülern zur Ausübung erlaubt hat, um den Fokus ihrer Dhammapraxis zu schärfen. Im Thailändischen bezieht es sich auch auf den Lebensstil umherziehender Waldmönche, die diese Übungen aktiv anwenden, speziell auf ihre langen Fußwanderungen durchs Land.

dukkha

Wörtlich „schwer zu ertragen" – Un-Wohlsein, Ruhelosigkeit des Geistes, Qual, Konflikt, Unzulänglichkeit, Leiden; ein Merkmal aller Gestaltungen.

dukkha-nirodha

Das Aufhören von *dukkha*; die dritte der vier Edlen Wahrheiten.

dukkha-samudaya

Die Ursache von *dukkha*; die zweite der vier Edlen Wahrheiten.

Edle Wahrheiten, vier

Die Kern-Lehre des Buddha. Die Wahrheit vom Leiden; die Wahrheit von der Ursache des Leidens; die Wahrheit vom Aufhören des Leidens; die Wahrheit vom Pfad, der zum Aufhören des Leidens führt.

himmlische Könige, vier

In der klassischen buddhistischen Kosmologie die Herrscher des zweiten von den sieben sinnlichen Himmeln.

iddhipāda

Die „Erfolgsspuren" oder „Machtfährten"; vier Qualitäten, die zur Erfüllung jeglicher Aufgabe nötig sind, ungeachtet ihrer ethischen Wertigkeit. Diese sind: *chanda* (Interesse, Wollen), *viriya* (Energie), *citta* (Beherzigung) und *vīmaṁsā* (Überprüfung).

jhāna

Geistige Vertiefung; ein Zustand starker Konzentration, fokussiert auf eine einzelne physische Empfindung oder eine geistige Vorstellung.

Kamma (Pali), *Karma* (deutsch, Skt.)

Die volkstümliche Bedeutung beinhaltet Handlung, gewohnheitsmäßige Impulse, Wollen und Absichten zusammen mit deren Ergebnissen oder Auswirkungen. Das Paliwort *kamma* bedeutet einfach nur „Handlung" oder eine Ursache, welche durch gewohnheitsmäßige Impulse, Wollen und Absichten geschaffen wird. Der korrekte Pali-Begriff für das Resultat einer solchen Handlung ist *vipāka*. Somit bedeutet *kamma-vipāka* die Kombination von einer absichtlichen Tat mit den daraus resultierenden Ergebnissen.

khandha

Wörtlich „Gruppe", „Aggregat", „Haufen" oder „Masse" – der Begriff, den der Buddha benutzte, um sich auf die fünf Aspekte des Erlebens

zu beziehen (Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein).

loka

Die Welt im Sinne von „Planet“, „Kosmos“ oder „Erfahrungsbereich“, je nach Kontext.

lokamānī

Wörtlich „ein Konzipierer / Sich vorsteller der Welt“.

lokasaññī

Wörtlich „ein Wahrnehmer der Welt“.

mamaṁkara

Wörtlich „Mein-Machen“, Mein-heit, das Gefühl des Besitzens; wird häufig zusammen mit *ahaṁkara* erwähnt, was „Ich-Machen“, Ich-heit, das Gefühl jemand zu sein, bedeutet.

muditā

Mitfreude; Freude am Glück der anderen; eine der vier Göttlichen Verweilungen.

Nibbāna (Pali) / *Nirvāṇa* (Skt.) / *Nirwana* (deutsch)

Wörtlich „Kühle“ – der Zustand der Befreiung von jeglichem Leid und allen Trübungen, das Ziel des buddhistischen Pfades.

noumenal (griech.)

Von Immanuel Kant propagierter philosophischer Begriff; Adjektiv zu „Noumenon“: Zunächst verstand Kant darunter den Gegenstand intellektueller Erkenntnis im Gegensatz zum Phänomen, dem Gegenstand sinnlicher Erfahrung. Später bezog Kant den Begriff auf rein geistige Vorstellungen nicht sinnlich erfahrbarer Dinge. Kants Begrifflichkeit hat keine Entsprechung in der Buddhalehre, weil der Geist(sinn), *mano*, hier nicht im Gegensatz zu den fünf äußeren Sinnen steht. Phänomene und Noumena finden im Geist in gleicher

Weise „Hilfe“ (siehe MN 43). *Mano* erlebt die Phänomene (im Kant’schen Sinne), geht aber darüber hinaus: Im ersten *jhāna* wird die Sinnlichkeit (*kāma*) überschritten, im zweiten *jhāna* wird konzeptuelles Denken und somit Sprache (*vitakka-vicāra = vacīsaṅkhārā*) überschritten, in den Formlosigkeiten wird von den äußeren Sinnen „getriggerte“ Wahrnehmung (*paṭighasaññā*) überschritten. Eine sinnvolle Anwendung des Begriffs „*noumenal*“ im buddhistischen Kontext müsste sich also auf letztgenannte Erfahrungen beziehen. Bereits Schopenhauer kritisierte Kants Einteilung der Dinge in Phänomene und Noumena.

numinos (lat.)
Das Göttliche; Gotteserfahrung in der Mystik.

pahāna
Loslassen, Zurücklassen, Überwinden.

Phänomenologie
Die Phänomenologie ist eine philosophische Strömung, deren Vertreter den Ursprung der Erkenntnisgewinnung in unmittelbar gegebenen Erscheinungen, den Phänomenen, sehen. Den verschiedenen phänomenologischen Ansätzen in der Literatur, der Philosophie oder der Naturwissenschaft ist der Anspruch gemeinsam, Phänomene als Erscheinungen eines unmittelbar Gegebenen zu beschreiben. Die Phänomenologie wurde Anfang des 20. Jahrhunderts maßgeblich von Edmund Husserl geprägt.

Nach Husserl wird die Realität der Objekte von der Phänomenologie nicht abgelehnt, sondern „in Klammern gesetzt“ und verstanden als eine *Weise, wie wir* {Objekte} *betrachten*, anstelle einer *Eigenschaft, die* {dem Wesen des Objekts} *innewohnt*.

Die Phänomenologie versucht nicht, das Subjekt „objektiv“ oder wissenschaftlich von außen zu betrachten, wie es bei der Psychologie im Allgemeinen der Fall ist, sofern sie die Existenz eines „Subjekts“

überhaupt zugesteht, sondern in der Beziehung zu {seinen Objekten – darunter auch der *andere* Mensch, als Subjekt verstanden}. In der unhinterfragten Identifikation des Ich mit den inneren Sinnesgebieten stößt die Phänomenologie an ihre Grenzen, die sie – in Ermangelung der Führung durch die Buddhalehre – nicht überschreiten kann. Vgl. Edmund Husserl, *Cartesianische Meditationen* (1931):

„Hätte ich keinen Leib, wäre mir nicht mein Leib, mein empirisches Ich gegeben, so könnte ich also keinen anderen Leib, keinen anderen Menschen „sehen". Fremden Leib kann ich nur erfassen in der Interpretation eines dem meinen ähnlichen Leibkörpers als Leibes und damit als Trägers eines Ich (eines dem meinen ähnlichen)."

rūpa

Form oder Materie; die physikalischen Elemente, die den Körper bilden, d.h. Erde, Wasser, Feuer und Wind (Festigkeit, Kohäsion, Temperatur und Vibration). Im speziellen Kontext als Kurzbegriff für eine Buddhafigur verwendet.

samaṇa

Ein Entsagender, ein religiöser Hausloser; jemand, der sich Einfachheit, Bedürfnislosigkeit, Harmlosigkeit und einen kontemplativen Lebensstil zu Eigen macht.

sammappadhānā

Die vier Aspekte der richtigen Anstrengung: *saṁvara* (Vermeiden/ Zurückhaltung), *pahāna* (Überwinden/ Loslassen), *bhāvanā* (Entfalten/Entwicklung) und *anurakkhana* (Erhalten/Bewahren).

sammā-vāyāma

Richtige Anstrengung; einer der Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades.

saṁvara

Zurückhaltung, Zügelung, Vermeiden.

sandiṭṭhiko

Wörtlich „hier und jetzt sichtbar“; eine der Qualitäten des Dhamma.

saṅkhārā

Gestaltungen, oft in der Bedeutung von „geistige Gestaltungen“, insbesondere willentliche Impulse; alle geistigen Zustände wie etwa Gedanken, Emotionen, Erinnerungen, Phantasien, Sehnsüchte, Aversionen und Befürchtungen ebenso wie Zustände der Konzentration; das zweite Glied der abhängigen Entstehung.

saññā

Wahrnehmung; die geistige Funktion des (Wieder)Erkennens.

sati-paññā

Achtsamkeit in Verbindung mit Weisheit; dies bedeutet ein völliges Gewahrsein der Natur des Erlebens zusammen mit Verständnis von den Objekten des Gewahrseins.

sati-sampajañña

Achtsamkeit in Verbindung mit klarem Verstehen, ein intuitives Gewahrsein; dies bedeutet das völlige Gewahrsein eines Objektes des Erlebens zusammen mit dem Verstehen des Kontextes innerhalb dessen das Objekt erfasst wird, d.h. die Zeit, der Ort und die Situation.

sīla

Ethik, Tugend, Sittlichkeit; Gewohnheit; dies kann sich entweder auf einen Satz formaler Verhaltensregeln beziehen (dem jeweiligen Lebensstil entsprechend unterschiedlich umfangreich) oder auf die Qualität des Herzens, das das Gute liebt. Letzteres wird auch als *guṇadhamma* bezeichnet.

siṁsapā

Eine in Indien heimische Baumart, *Dalbergia sisu*.

sukha

Glück, Freude, Vergnügen, angenehmes Gefühl.

suññatā

Leerheit.

Sutta (Pali) / *Sūtra* (Skt.)

Wörtlich „ein Faden"; eine vom Buddha oder einem seiner Schüler gehaltene Lehrrede.

Synderesis (griech.)

In der Theologie das Gewissen als Bewahrung des göttlichen Funken im Menschen.

taṇhā

Begehren, Durst, selbst-zentriertes Verlangen; das achte Glied der abhängigen Entstehung.

tathatā

Soheit.

Tathāgata

Wörtlich „so gegangen" oder „so gekommen" – jemand, der über Leiden und Geburt&Tod hinausgegangen ist; jemand, der die Dinge ohne Verblendung so erlebt, wie sie sind. Der Beiname, den der Buddha für sich selbst verwendete.

upādāna

Anhaften, Ergreifen; das neunte Glied der abhängigen Entstehung.

vedanā

Gefühl, Empfindung; physische und mentale Gefühle, die entweder angenehm, unangenehm oder neutral sein können; das siebte Glied der abhängigen Entstehung.

Velociraptor
Eine Dinosaurier-Gattung.

vibhavataṇhā
Wörtlich „das Verlangen, anders zu existieren“; das Begehren, etwas loszuwerden, nicht zu fühlen oder nach Nicht-Sein; dies wird in der ersten Lehrrede des Buddha als einer von drei Aspekten der Ursache von *dukkha* genannt.

vijjā
Erwachtes Gewahrsein, transzendentes Wissen.

vīmaṁsā
Überprüfen, die Ergebnisse einer unternommenen Handlung untersuchen; eine der vier *iddhipāda*, der „Erfolgsspuren“ oder „Machtfährten“.

vinaya
Die buddhistische Ordensdiziplin oder die schriftliche Sammlung ihrer Regeln nebst zugehörigen Kommentaren.

viññāṇa
Gewöhnlich in der Bedeutung von „Sinnes-Bewusstsein“, das beim Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Berühren und Denken stattfindet. In seltener Verwendung hat es die Bedeutung „transzendentes, erwachtes Gewahrsein“.

viriya
Energie, Tatkraft

Abkürzungen

DN: *Dīgha Nikāya* – Sammlung von langen Lehrreden des Buddha und seiner erwachten Schüler

MN: *Majjhima Nikāya* – Sammlung von mittellangen Lehrreden

SN: *Saṁyutta Nikāya* – Sammlung von thematisch gruppierten Lehrreden

AN: *Aṅguttara Nikāya* – Sammlung von angereihten Lehrreden (die in Reihen von Lehrkategorien untergliedert sind)

Ud: *Udāna* – Sammlung inspirierter Aussprüche des Buddha

Sn: *Sutta Nipāta* – Eine Sammlung von Lehrreden in Versform

Über den Autor

Ajahn Amaro (Phra Rājabuddhivaraguṇa), geb. 1956 in England, machte seinen Bachelor-Abschluss in Psychologie und Physiologie an der University of London. Spirituelle Suche führte ihn nach Thailand, wo er nach Wat Pah Nanachat ging. Dieses Kloster der Waldtradition für westliche Schüler wurde vom thailändischen Meditationsmeister Ajahn Chah gegründet, der Ajahn Amaro 1979 zum Bhikkhu ordinierte. Kurz darauf kehrte dieser nach England zurück und schloss sich im neu gegründeten Kloster Chithurst Ajahn Sumedho an. Er lebte viele Jahre lang im Buddhistischen Kloster Amaravati und unternahm während der frühen 90er Jahre alljährlich Reisen nach Kalifornien.

Im Juni 1996 gründete er in Redwood Valley, Kalifornien, das Kloster Abhayagiri, wo er bis 2010 Co-Abt mit Ajahn Pasanno war. Dann kehrte er nach Amaravati zurück und wurde Abt dieser großen Klostergemeinschaft.

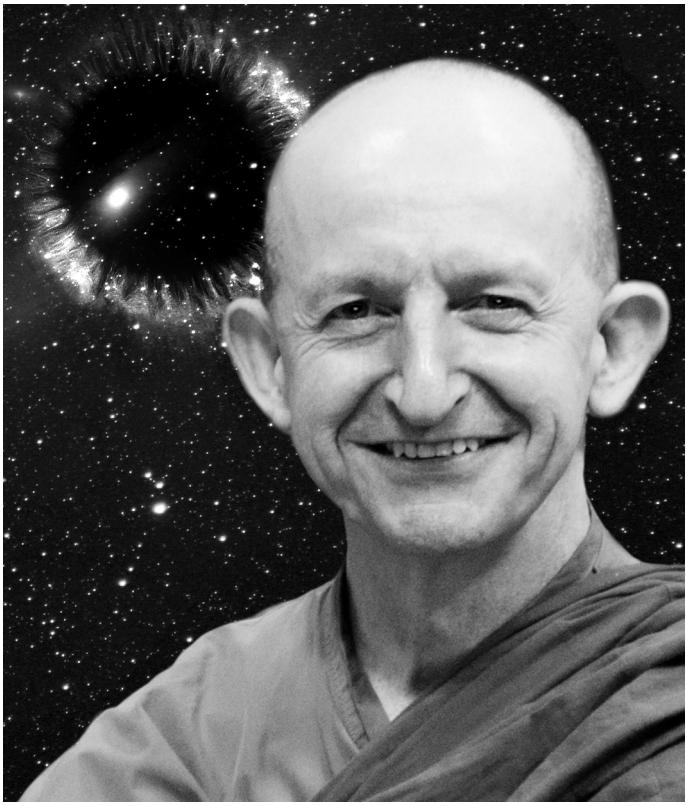
Ajahn Amaro ist der Autor einer Vielzahl von Büchern, von denen bisher nur ein kleiner Teil auf Deutsch erhältlich ist:

„Kleines Boot, erhabener Berg“ (erschienen im Dhammapala-Verlag) und *„Die Insel“* (als Co-Autor mit Ajahn Pasanno, erschienen bei Amaravati Publications).

Von seinen englischsprachigen Werken seien u.a. erwähnt:

Ein Bericht einer 830 Meilen langen Wanderung von Chithurst nach Harnham Vihara mit dem Titel *„Tudong – The Long Road North“*, neu erschienen in dem erweiterten Band *„Silent Rain“*.

Seine anderen Veröffentlichungen enthalten u.a. *„Small Boat, Great Mountain“* (2003), *„Rain on the Nile“* (2009) und *„The Island – An Anthology of the Buddha's Teaching on Nibbāna“* (2009) in Co-Autorenschaft mit Ajahn Pasanno, ein Meditationsführer *„Finding the Missing Peace“* und andere Werke zu verschiedenen Aspekten des Buddhismus.



„Das Universum wird im Geist erkannt; dieser Geist ist an sich das Zentrum des Universums."

Ajahn Amaro

Anumodana ...

Die Mönche des Muttodaya Dhamma Buchprojekts sprechen ihre Wertschätzung aus für die heilsamen Absichten und Taten all jener, die zum Entstehen dieses Buches beigetragen haben, entweder durch Mithilfe bei der Druckvorbereitung oder durch finanzielle Mittel für den Druck.

Mögen sie durch diese heilsamen Taten Fortschritt im Dhamma und lange währendes Wohlergehen und Sicherheit erfahren.

... und vielen Dank!

Am 1. Mai 2022 leitete Ajahn Amaro als Ordinationsvater (*upajjhāya*) im *Kloster Muttodaya* die vermutlich erste Bhikkhu-Ordination (*upasampadā*) in der *Theravāda-Waldtradition* in Deutschland. Bei diesem Anlass wurde *Novize Yodhako* als Bhikkhu in den Orden aufgenommen.

Mit der Produktion dieses Buches möchten Bhikkhu Yodhako und die gesamte Ordensgemeinschaft des Klosters Muttodaya ihre Dankbarkeit (*kataññutā*) und Erkenntlichkeit (*kataveditā*) ausdrücken.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

ISBN 978-3-9824580-3-8

Muttodaya
Dhamma